النوم والأرق

تأليف

د.أحمد فؤاد الأهواني

الكتاب: النوم والأرق

الكاتب: د.أحمد فؤاد الأهواني

الطبعة: ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

APA

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

الأهواني ، أحمد فؤاد

النوم والأرق / د.أحمد فؤاد الأهواني

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١١١ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولى: ٧ – ٧٢١ – ٤٤٦ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ٥٩٦٢ / ٢٠١٨

النوم والأرق





سلطان النوم

طرق الباب على وجل، جاء يلتمس عوناً لحالة التي كادت تقضي عليه. إنه لا ينام الليل، ولا يهجع بالنهار، ولا يغمض له جفن. واستمرت هذه الحال سبعة أيام وسبع ليال متواليات. لجأ إلى الطبيب فلم يجد بالجسم مرضاً، ووصف له منوماً لا يكاد يتناوله فيغفي حتى يفيق ويعاود سيرته الأولى. وأخيراً طرق الباب لعله يجد في طبيب النفس الشفاء، أو يهديه إلى دواء. واستمعت إلى قصته، وظللت أرجع به شيئاً فشيئاً إلى الوراء أستطلع الأحداث الماضية التي أثرت في حياته، وكمنت في نفسه، لعل بعض تلك الأحداث هو الذي يحركه ويدفعه إلى اليقظة. وانتهيت إلى أن يقظته هي "يقظة الضمير"، ولكنها يقظة وهمية، فقد كان يحب أمه حباً جماً، وكان يعيش مع زوجته بعيداً عنها، ثم مرضت أمه مرض الموت، وخيل إليه أنه قَصَّر في علاجها وفي المبادرة إلى الطبيب الأخصائي. وظل هذا الهاجس يؤرق نومه حتى بددته له، وعاد إليه اليقين أنه غير مذنب.

فالأرق مواجهة شبح المخاوف والأوهام.

وجاءني طالب يشكو كثرة النوم، وبخاصة قبل موعد الامتحانات. فهو لا يكاد يتناول الكتاب حتى تثقل أجفانه، ويستغرق في نوم عميق. ولم يجد بجسمه عيباً، فقلبه ومعدته وأمعاؤه وكبده وسائر أعضاء بدنه سليمة. إنه جملة القول نؤوم لا يود أن يفيق، مما يضيع مصالحه. حقاً

الكتب ثقيلة لأنها شيء ميت، ولا سيما إذا كان موضوعها جافاً، وكان كاتبها من الثقلاء، ولذلك نصح الكثيرون لمن يشكو الأرق أن يقرأ قبل النوم كتاباً من تلك الكتب التي تثقل الجفون. ولكن صاحبنا مضطر إلى القراءة اضطراراً بحكم التلمذة، أو قل القراءة عنده استذكار لتحضير الامتحان. فماذا يعمل؟ مهما يكن من أمر فالتطرف في النوم كالأرق ضربٌ من الشذوذ يحتاج إلى علاج، ويحتاج إلى معرفة العلة، ولا سبيل إلى معرفة العلة إلا بالتغلغل في أعماق النفس البشرية، ومشاهدة أحوال الناس في نومهم ويقظتهم، وتتبع العدد الغفير منهم، بل وإجراء التجارب عليهم إذا تيسر ذلك.

وقد أصبحت حياة السلم في العصر الحاضر حرباً في سبيل الحياة، وكفاحاً لكسب القوت، مما يتطلب من كل امرئ أن يكون على تمام الأهبة وفي كامل اليقظة، لاقتناص لقمة العيش والاحتفاظ بمستوى المعيشة المرتفع.

لذلك يغالب أصحاب الهمة والنشاط النوم، فيوقظون أنفسهم، لينجزوا ما عندهم من عمل. ومما يروى في هذا الباب أنّ أرسطو– صاحب المنطق والمعلم الأول– كان يضع إلى جانب سريره إناء فيه ماء ويمسك في يده وهو نائم كرةً من النحاس، فإذا تقلب في نومه، وانحلت قبضة يده، سقطت الكرة في الماء فكان لها رنين يوقظه. وقد يسر اختراع الساعات "المنبهة" على الناس الالتجاء إلى مثل تلك الحيلة.

وهذا دليلٌ– إذا صحت الرواية عن أرسطو– أنه لم يكن ينام أكثر

من الساعة أو الساعتين، لأنّ الثابت من استقراء أحوال النائمين أنهم لا يستغرقون في سباتهم إلا في الهزيع الأول من الليل فقط، ثم يخف منامهم بعد ذلك. ولو أنك نظرت فيما ألفه صاحب مدرسة المشائين، وتأملت مقدار ما كتب في سائر العلوم والفنون، كالمنطق والطبيعيات والرياضيات والنبات والحيوان والفلك والأخلاق والسياسة وغير ذلك من الكتب والرسائل والمقالات، لعلمت أنّ حياته القصيرة كان لا بد أن يضاعفها بالسهر، وأن يطيلها باليقظة، وأن يشغلها بالدرس في النهار والتأمل في الليل.

وقد روى لنا الشيخ الرئيس أبو على ابن سينا في سيرة حياته، أنه حصل جميع العلوم وهو من أبناء ست عشرة سنة، إلى أن قال: "ثم توفرت على العلم والقراءة سنة ونصفاً، فأعدت قراءة المنطق وجميع أجزاء الفلسفة. ولم أنم في هذه المدة ليلة واحدة بطولها، ولا اشتغلت بالنهار بغيره". وكان إذا تحير في مسألة يتردد إلى الجامع فيصلي ويبتهل إلى مبدع الكون حتى يتضح له المنغلق. ثم أضاف إلى ذلك قوله: "وأرجع بالليل إلى داري، وأحضر السراج بين يدي، وأشتغل بالقراءة والكتابة، فمهما غلبني النوم، أو شعرت بضعف، عدلت إلى شرب قدح من الشراب لكيما تعود إليّ قوتي. ثم أرجع إلى القراءة! ومهما أخذني أدني نوم، كنت أرى تلك المسائل بأعيانها في نومي، واتضح لي كثير من المسائل في النوم....."

فاحفظ حكاية ابن سينا عن نفسه، وبخاصة وضوح المسائل له في النوم، حتى نشرح لك في الفصول المقبلة ما نسميه "بالجولان النومي"

وكيف يفكر مثل هؤلاء الناس، ويتكلمون، ويكتبون، ويتحركون، ويمشون، وهم نيام.

وإنما ذكرت لك قصة هذا وذاك لتطلع على مغالبة أصحاب الهمم للنوم، بالإدارة تارة، وبالحيلة تارة أخرى، وبالعقاقير تارة ثالثة، ولو ودوا لكانت حياتهم كلها يقظة. ولكن هيهات هيهات، فهذا مطلب عسير المنال، بل هو من قبيل المحال. وكيف يتوهم الإنسان دوام اليقظة، وهذه صفة الإله الواحد القهار، لا شريك له في صفاته، أو كما قال عز وجل: "الله لا إله إلا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما في السموات وما في الأرض".

صدق الله العظيم.

وقد ذكر الثقات من الأطباء المحدثين بعد النظر في المشاهدات المؤيدة بالتجارب أن النوم فطرة في الإنسان، وشبهوا بين هذه الفطرة وبين الطعام فقالوا: يستطيع المرء أن يمتنع عن الطعام أو النوم لعدة أيام، أقصاها لا تتجاوز العشرين، وإن كان بين فقراء الهند من يستمر أكثر من ذلك، ولكنهم قلة نادرة لا يحسب لها حساب.

فلا تطمع في التسامي إلى مراتب الإلوهية، واقنع بالسير على السنة الطبيعية التي فطرك الله عليها، تكن أسعد الناس. وهذه الحال الطبيعية هي التي وصفها الله تعالي في محكم التنزيل، فقال: "وجعلنا نومكم سباتا، وجعلنا الليل لباسا، وجعلنا النهار معاشا". وتكرر هذا المعنى، بل تكررت هذه الألفاظ في سورة الفرقان فقال جل شأنه: "وهو الذي جعل

لكم الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار نشورا".

ولكن الإنسان كلما أمعن في الحضارة ابتدع ألواناً من الحياة لا تلائم فطرته، وهي علة شقائه، وسبب همومه، والسبيل إلى فنائه. ومن هذه الأمور التي اعتادها الناس مع حياة المدنية أن يسهر المرء طول الليل، ثم ينام معظم النهار. واستعاض القدماء بضوء الشموع والمحدثون بنور الكهرباء، على تبديد ظلمات الليالي، وأخذوا ينفقون أوقاتهم في اللهو والعبث. ولعلك سمعت رباعيات الخيام تغنيها أم كلثوم على أمواج الأثير:

أفق خفيف الظل هذا السحر   نادي دع النوم وناغ الوتر

فما أطال النوم عمراً ولا   قصر في الأعمار طول السهر

وهذه لعمري أعظم مغالطة خياميه، لأن سهر الليالي مع ما يصحبه من مشقة وجهد أعظم باب يأتي منه قصر العمر. ومما لا شك فيه أن متوسط عمر الإنسان كان يبلغ في قديم الزمان، أي قبل أن ينتقل من طور البداوة إلى الحضارة، حول مائة وخمسين عاماً، وقيل بل أكثر. وهو الآن لا يزيد على الستين، وقد ارتفع هذا المتوسط في البلاد الأوروبية إلى السبعين وإلى الثمانين، لأنهم يتبعون أصح النظم، وأعظمها صحة ما كان موافقاً للفطرة الطبيعية، تلك الفطرة التي قررها الله سبحانه في القرآن: "وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا".

وقد فطنت بعض الدول التي تحرص على الصالح العام،والتي تفهم الحرية لا على أنها الفوضى، أو أن يفعل كل امرئ ما يشاء على ما

يهوى، بل على أنها ما يتفق مع النفع، ويخضع للنظام، ويوافق الطبع، إلى الأضرار التي تنجم عن إنفاق الناس ليلهم ساهرين، إذ تقل قوتهم على العمل، فضلا عن فتور النشاط، وضعف الجهد، والميل إلى التراخي فيهبط مستوى الإنتاج العام في الأمة، وتخسر الدولة اقتصادياً، وتضيع هيبها بين غيرها من الدول. فهذه إنجلترا أعرق البلاد ديمقراطية وأكثرها احتراماً للحرية لا تجد فيها بعد الساعة الحادية عشرة ليلا ملهى أو مقهى يأوي إليه طلاب السهر إلا أماكن خاصة يسمونها نوادي. أما فرنسا شقيقتها في القارة فأمر السهر فيها معروف ومشهور، ولذلك يرتاد باريس طلاب اللهو من كل حدب وصوب، لأن المتعة فيها مستمرة الليالي بطولها حتى مطلع الصبح. وهناك مشارب تفتح أبوابها الليل بأسره يأوي إليها الساهرون. وتستمر بعض دور السينما في عرضها حتى الساعة الثالثة صباحاً. هذا فضلا عن الكباريهات وصناديق الليل. وهذه كلها مفاتن ومغريات على الفساد، وملهيات عن العمل، مع ما تدعو إليه من الانحلال وفتور الهمة. وهذه هي الحال التي انتهت إليها فرنسا واتضح ذلك من أمرها في الحروب الأخيرة.

ومع ذلك فنحن لو طلبنا الرجوع إلى الحالة الطبيعية، كما ذهب إلى ذلك روسو في فلسفته، وشئنا أن يكون ليلنا نوماً، ونهارنا عملا، ما استطعنا أن نطبق هذا المبدأ لمخالفته الحضارة الجارية. وماذا نعمل بمن تقتضي المهنة التي يشتغلون بها أن يقوموا الليل، كرجال البوليس الذين يحافظون على الأمن ويسهرون على حماية الناس، أو كعمال التلغراف ولتليفون والسكك الحديدية، والإسعاف والمستشفيات. وكيف يكون

حال المريض إذا اشتدت عليه العلة ولم يجد صيدلية تفتح أبوابها في جوف الليل وتقدم له الدواء الشافي.

وهناك وظائف قضى على أصحابها أن تقلق راحتهم ولا يذوقوا للنوم طعماً، أو يهنأوا بضجعة لا انقطاع فيها. وهؤلاء مثل رجال النيابة والأطباء، فلا يكاد النائب يأوي إلى فراشه ويغمض عينيه ويغوص في سبات مريح، حتى يطلب على وجه السرعة للتحقيق في جناية قتل أو سرقة. والأمر كذلك في الطبيب الذي يلجأ إليه المريض وقد فزع أهله. وهؤلاء وأمثالهم تطبعهم العادة بطابعها فيألفون هذا الضرب من الحياة التي ليس فيها نظام للنوم واليقظة، ولا ميعاد يطمئن إليه طالب الراحة وراغب الرقاد.

والأمر على كل حال قد استبان من هذه الأمثلة التي ضربناها، فوضح أن النوم ظاهرة إنسانية خرج بها الإنسان عما فرضته عليه الغريزة بحكم الفطرة والطبيعة إلى ألوان مختلفة في كل عصر وفي كل بيئة وزمان، مع اختلاف الحضارات وظروف الحياة. وقد تبلغ الحالة المألوفة حد النقيض مع الحالة الغريزية فينام بعض الناس نهاراً وينشطون ليلا، مع أن الأصل على العكس.

ومزية الإنسان على غيره من الكائنات هو هذه المرونة العجيبة التي تجعله يتشكل مع كل شكل، ويتكيف بكل بيئة، عن وعي وقصد لا عن قسر وإرغام كما هي الحال في سائر أنواع الحيوانات. ولست تجد حيواناً يسهر الليل عامداً ليتغزل في محبوبته كما يفعل المغرمون من

البشر إذا أكلتهم نار الحب فعاشوا مع خيال الحبيب، أو تجد حيواناً يفعل كالطلبة الذين يسهرون الليالي قبل الامتحان لاستذكار دروسهم.

جملة القول صورة النوم وأوقاته من الأمور التي تدخل في ما يسمى في علم النفس "بالتعلم" و "بالعادة". ويألف المرء مع التكرار والألفة هذه الصورة، حتى ليصعب عليه تغييرها إذا طال تعوده إياها.

وإلى جانب هذه الصور المألوفة توجد صور أخرى ليست شائعة ولا عامة، وهي مع ذلك ضروب من النوم، كالنوم المغناطيسي والجولان النومي، وهاتان الصورتان العجيبتان مما نفرد لهما حديثاً خاصاً فيما بعد لغرابتهما.

هذا ويشكو بعض الناس من اضطراب النوم وخروجه عن المألوف، وهنا يصبح الأمر مرضاً يحتاج إلى علاج، فإذا كان النوم في جانب الزيادة سمي في اللغة العامية "وخماً"، أي ثقل عليه النوم، لأن الوخم في اللغة التخمة، واستوخم المكان استثقله ولم يوافق هواؤه بدنه، والوخم من الرجال الثقيل. ومنه في العامية الوخم أي النوم الثقيل. وقد يكون في جانب النقصان فيسمى أرقاً. والأرق أشد على النفس وطأة من الوخم وأكثر إيلاماً. ولكل منهما أسباب، وإذا عرفت هذه الأسباب أمكن العلاج.

وعلى هذا الترتيب نتحدث عن النوم في صورته الطبيعية، ثم المألوفة التي خرجت عن الطبيعة، عند الحيوان، وعند الإنسان. ثم نعرض ألواناً من النوم تتسمى باسمه كالنوم المغناطيسي والجولان النومي.

ثم ننتقل إلى أمراض النوم وعلاجها.

ونحن إذ نبدأ بالحديث عن نوم الحيوان إنما نفعل ذلك لعلنا نعرف أحواله الطبيعية فنهتدي إلى أسرار النوم عند الإنسان، وهو الحيوان الناطق الساهر.

نوم الحيوان

لاحظ القدماء أحوال الحيوان في نومه ويقظته، ودونوا هذه الملاحظات في كتبهم، ولكنها ملاحظات لم تكن دقيقة ترتفع إلى المرتبة العلمية. ونحن ذاكرون من تلك الملاحظات على سبيل المثال طرفاً مما وقعنا عليه في قراءتنا لكتاب الحيوان للجاحظ.قال يصف نوم الفهد "والفهد أنوم الخلق، وليس نومه كنوم الكلب، لأنّ الكلب نومه نعاس واختلاس، والفهد نومه مصمت.

قال حميد بن ثور الهلالي:

نمت كنوم الفهد عن ذي حفيظة   أكلت طعاماً دونه وهو جائع

ونوم الذئب على خلاف الفهد، لأنه ينام بإحدى عينيه لشدة الحذر، وينشدون في ذلك شعرا مشهورا:

ينام بإحدى مقلتيه ويتقي الـ   ـمنايا بأخرى فهو يقظان هاجع

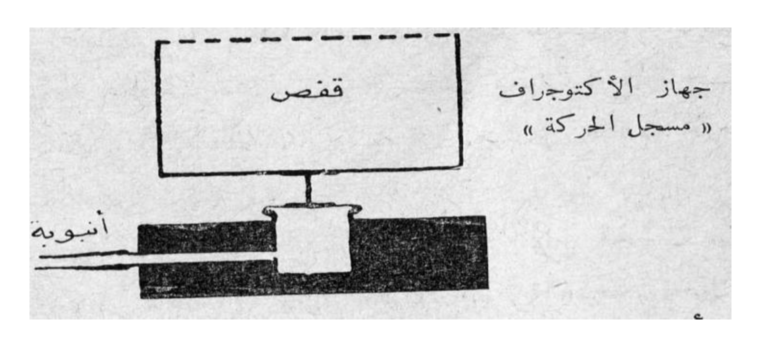
وذكر الجاحظ من أعاجيب الأرانب "أنها تنام مفتوحة العين، فربما جاء الأعرابي حتى يأخذها من تلقاء وجهها ثقة منه بأنها لا تبصر.

ولكن المحدثين من العلماء لم يقفوا عند حد المشاهدات العارضة، بل انقطعوا لوصف أحوال الحيوانات وصفاً دقيقاً، واستخدموا إلى جانب ذلك بعض الآلات التي تعين على دقة الملاحظة، ثم ارتفعوا من المشاهدات إلى التجارب، وسجلوا نتائج هذه الملاحظات المؤيدة

بالتجارب، واستخرجوا منها قوانين عامة بعد ذلك.

وقد لاحظوا أن الحيوانات تختلف في نومها خلال اليوم الواحد، وتختلف أيضاً تبعاً لاختلاف فصول السنة، حتى لقد يبلغ نوم بعضها شهوراً بطولها، هذا إلى أنّ بعض الحيوانات تستغرق في النوم، وبعضها الآخر لا يكون نومها أكثر من إغفاءة أو مجرد راحة. الحق من الصعب التفرقة بين الراحة أو السكون وبين النوم، كما هو واضح عند الإنسان الذي تتميز ظاهرة النوم عنده عن ظاهرة الراحة من العمل أو السكون عن الحركة. وليس الأمر كذلك عند الحيوانات وبخاصة الدنيئة منها مثل الضفادع والأسماك، بل عند بعض الحيوانات الراقية كالحصان الذي ينام وهو واقف، مما يجعل التفرقة بين نومه وراحته عسيراً.

مهما يكن من شيء فلا سبيل أمام العلماء إلا اعتبار النوم سكوناً عن الحركة، حتى يتيسر التجريب على الحيوان. ذلك أننا لم ننفذ إلى باطن الحيوان لنعلم ماذا يجري بداخل نفسه، كما نفعل بالنسبة إلى الإنسان.



وأول عالم درس النوم– أو الراحة– عند الحيوان دراسة علمية تجريبية، هو زيمانسكي **Szymanski**. وقد ابتكر جهازاً اسمه "مسجل

الحركة" **Actographe**، وهو عبارة عن صندوق يتصل بأسطوانة تدور حول نفسها بسرعة ٨ سنتيمتر في الساعة، وتتم دورتها في ١٢ ساعة، وفيها مؤشر يسجل تسجيلا آلياً كل حركة يقوم بها الحيوان داخل صندوق مصنوع من الألمونيوم. ويعتمد الصندوق على عمود من الكاوتشوك يتصل بصندوق آخر صغير مملوء بالهواء، تخرج منه أنبوبة توصل إلى أسطوانة التسجيل. وقد وصفنا لك الجهاز تفصيلا لتعلم كيف يعني العلماء بالتجارب. وثمة تعديلات في الجهاز تناسب أنواع الحيوان كالديدان أو الأسماك. ويجب أن يوضع الحيوان في بيئة هادئة، وتحقق فيه الشروط الطبيعية ما أمكن إلى ذلك سبيلا، من حيث الحرارة والرطوبة وغير ذلك. ويوضع في الصندوق طعام الحيوان والماء الذي يشرب منه.

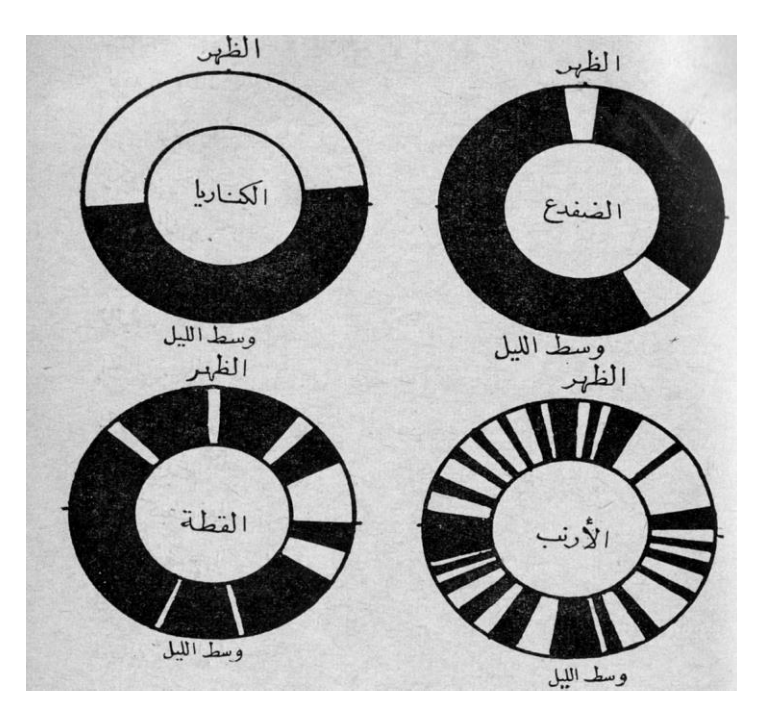
وقد تبين من دراسة طائفة كبيرة من أنواع الحيوان بهذا الجهاز خلال ٢٤ ساعة، أن هناك حيواناً "وحيد الحال" **Monophasique**– كما سماه زيمانسكي– وحيواناً "كثير الأحوال" **Polyphasique**.

يمتاز النوع وحيد الحال بوجود حالتين كبيرتين من الحركة والسكون خلال الساعات الأربع والعشرين. أي أن الحيوان يقضي فترة طويلة في الحركة ثم تعقبها فترة أخرى طويلة في سكون، كما يشاهد في بعض أنواع العصافير مثل الكناريا، والثعابين، والذباب...... والإنسان. وقد تحدثنا عن الإنسان في ابتداء هذا الكتاب وقلنا إن أحواله متغيرة تبعاً لظروف الحياة، فلا يمكن القطع بما يجري عليه أمره، لأن طائفة من الناس، وهي طائفة كبيرة، تضيف إلى فترة نومها ليلا فترة أخرى قصيرة بعد الظهر. ولنا إلى وصف الإنسان في أحوال نومه عودة. ويمكن تبين أحوال الحيوان

كما هو واضح من الشكل.

أما الحيوان متعدد الأحوال، فتتعاقب عنده أحوال من النوم واليقظة، أو الراحة والسكون، ويجري هذا التعاقب بانتظام يختلف باختلاف أنواع الحيوانات. ولو أنك كنت من سكان الريف لسمعت بلا شك نقنقة الضفادع ليلا، وهذا دليل على يقظتها، ولكن أصواتها لا تستمر فترة طويلة لأنها تعود إلى النوم، ويمتاز الضفدع بفترتين قصيرتين من اليقظة خلال الساعات الأربع والعشرين. أما الأرنب والفأر فنومهما متقطع، فلا يكاد الأرنب يستقر ساعة حتى ينشط ساعة أخرى، ويبدو أن الهر من نوع الأرنب والفأر، إلا أن فترة نومه أطول.

والهر في شبابه كثير الحركة في يقظته، كثير اللهو واللعب، يعبث بالأشياء التي يصادفها في البيت فيتربص لها، ويهجم عليها، ويضربها بيديه، كأن الغريزة تلهمه أن يتدرب على صيد الفيران. فإذا شاخ همدت حركته، وكثر نومه، وطالت غفوته، حتى ليمر به الفأر فلا يحرك ساكناً.



رسم بياني للحيوانات وحيدة الحال، ومتعددة الأحوال من جهة نومها ويقظتها– القطاع الأبيض يدل على النشاط، والأسود على الراحة والنوم.

والإنسان حيوان، وهو أقرب إلى الحيوانية المطلقة حين يكون حديث الولادة. والرضيع من هذا الصنف متعدد الأحوال، حياته نوم لا ينقطع إلا خمس مرات أو ست ليمتص ثدي أمه، ولا يكاد يتم رضاعته ويشبع حتى يستغرق في النوم ثانية. فالأصل في الرضيع أنه متعدد الأحوال وليس وحيد الحال. إنه كالأرنب لا كالعصفور، ولكن الحضارة وما يصحبها من تربية تصوغه وتؤثر في سلوكه فجعلته حيواناً وحيد الحال، رغم أنفه. وإذا أحب أن يعود إلى حيوانيته نام على هواه.

كيف نعلل وجود هذين الصنفين؟

يخضع الصنف الأول، وهو وحيد الحال، الذي اتخذنا له العصفور عنواناً، إلى سير الشمس في طلوعها وغروبها. فحالة نشاط العصفور تتفق مع طلوع النهار، ونومه مع الليل.

وقد عرف العرب هذه العلاقة الوثيقة بين نوم العصفور وجوده في عشه، فأصبح ذلك عندهم كناية عن الليل، كما قال الشاعر: "ولقد اغتدى والطير في وكناتها".

والعلاقة بين النوم والليل أو الظلمة، وبين الليقظة والنهار أو النور، علاقة وثيقة، حتى لتعد الحيوانات وحيدة الحال حيوانات "بصرية"، أي تهتدي في معرفتها بالعالم الخارجي وسلوكها بإزائه تبعاً لذلك عن طريق البصر. ومما لا ريب فيه أن النور معاكس للنور، وبخاصة إذا كان الضوء شديداً، ومن الأساليب الحديثة التي يتبعها البوليس في إرغام الجواسيس على الاعتراف، منعهم من النوم بتسليط أشعة قوية في الحجرة التي ينامون فيها، فلا يذوقون للنوم طعماً، حتى إذا استمرت هذه الحالة عدة أيام انهارت أعصابهم، وأفضوا بالاعترافات المطلوبة. وعلى العكس فإن الظلمة داعية إلى النوم، ولذلك إذا أراد أحدنا أن يجلب النوم ويسرع في الإقبال عليه ويضمن الاستغراق فيه فعليه أن يغلق النوافذ إذا كان الوقت نهاراً ، حتى يخيِّل إلى نفسه جو الليل ومزاجه.

وإني ذاكر قصة وقعت لي حين كنت صبياً تدل على الصلة بين النوم والظلام. ذلك أني لم أكن معتاداً النوم بعد الظهر قط، ثم حدث

أن شعرت بتعب بعد اللعب، وأحسست بالحاجة إلى النوم ولم أستطع مغالبته، فاستلقيت على أريكة في أحدى حجرات البيت، وأخذني النعاس، ساعة أو ساعتين، صحوت بعدهما، وكان الوقت قبل الغروب، والضوء يشبه نور الفجر، ونظرت في ساعة الحائط فوجدتها الخامسة فقلت في بالي وأنا في تلك الحال من شبه اليقظة: لقد صحوت في الفجر، ولا حاجة بي إلى النهوض مبكراً، فأغمضت عيني، واستغرقت مرة أخرى في النوم، ولم ألبث أن استيقظت وأنا أسمع الساعة تدق السادسة، ودهشت أن أرى الظلام دامساً بدلا من رؤية الصبح منبلجاً، فتنبهت إلى أني نمت بعد الظهر لا ليلا.

لقد كنت في صباي كالعصفور لا أنام نهاراً.

أما الحيوانات عديدة الأحوال فلا تعتمد على البصر في سلوكها، بل تهتدي بحاسة أخرى كالشم مثل الأرنب والفأر، أو اللمس مثل ديدان الأرض، وكذلك ما يتبع اللمس من الإحساس بالحرارة. والمشهور أن الثعبان يلتمس الدفء لينام. وقد قرأت مرة قصة جاسوس ألقى في غياهب سجن مظلم موحش ليبعث البوليس في نفسه الفزع، وكان السجن يأوي كثيراً من الحشرات منها الثعابين، ولم يكد صاحبنا يغفو، بد أن استقر في مكانه، وارتفعت حرارة جسمه بعد نومه، حتى أحس بيد ناعمة الملمس تمر على لحم بطنه وقد نفذت من تحته ملابسه، فمد يده ليرى هذا الذي يتلوى فإذا به ثعبان، فصرخ صرخة مدوية، وطار النوم من عينيه.

ليس معنى ذلك أن تلك الحيوانات لا تستعمل بصرها ولا تستفيد منه، بل معنى ذلك أن هناك حاسة أخرى هي الأولى تعتمد عليها في السلوك. ومع ذلك فنحن لا نستطيع أن نعرف على وجه التحقيق ما أسباب هذه الدورات المنتظمة في أحوال الحيوان الذي يتقلب بين النوم واليقظة، والسكون والحركة. قد يكون ذلك ناشئاً عن التعب أو الجوع أو عن مؤثرات أخرى باطنة.

وقد تتغير حالة الحيوان الطبيعية بالتعلم والاكتساب. فالقط حيوان في حالته المتوحشة– نعني القط البري– ليلى يسعى في ظلمة الليل إلى اقتناص ما يقتات به، كالأمر في الذئب والثعلب. ومع ذلك فلاقط المستأنس والذي يعيش في البيت ينام في الليل أكثر مما ينام في النهار. ذلك أن استئناسه جعله ينحرف عن فطرته، ويتلاءم مع حياة الإنسان. والإنسان نفسه– كما قلنا– يخضع في دورات نومه وأوقاتها للتعلم، وقد أصبح مع الحضارة الحديثة بوجه عام وحيد الخال، مع أنه بدأ وليداً متعدد الأحوال. وإذا قلنا وحيد الحال، فذلك لأن معظم الناس يسعون إلى العمل نهاراً، وينامون ليلا، اللهم إلا أصحاب الفراغ وطلاب اللهو، والموظفون في الحكومة المصرية، لأن طبيعة عملهم تقتضي النوم مرة بعد الظهر، ما داموا ينصرفون من الديوان في الساعة الثانية، ولا يرجعون إلى بيوتهم قبل الثالثة، ولا عمل لهم بعد ذلك.

وقد أجرى العلماء تجارب على بعض الحيوانات ليتبينوا أثر البيئة في النوم. مثال ذلك أن زيمانسكي وضع عصفوراً مدة ٧٣ يوماً في ظلمة دائمة، فأصبح يستيقظ، أي يتحرك، الساعة الحادية عشرة صباحاً

ويستمر حتى الثانية بعد منتصف الليل. وقد عرف ذلك من جهاز مسجل الحركة. وقد تغيرت كذلك حالة العصفور، فبعد أن كان وحيد لحال أصبح متعدد الأحوال، إذ أصبحت فترة النشاط والحركة واليقظة تقطعها فترات من السكون النوم.

وقد تساءل العلماء عن السبب في هذا التعاقب بين النوم واليقظة، فقالوا إن الخلايا يصيبها الفساد في حالة النشاط والحركة، وتحتاج إلى استعادة حيويتها مع السكون والنوم. ويذهب بعض العلماء مثل لودانتيك وغيره إلى وجود ضرب من الاستقطاب في المراكز العصبية أو في الخلايا الحية، وبمقتضى هذا الاستقطاب تتغير ردود الأفعال أوتوماتيكياً بعد فترة معينة من الزمن، لأن كل فعل يميل إلى إفساد الكائن الحي يثير رد فعل مضاف يهدف إلى القضاء على ذلك الفساد.

الحق أن الحياة تقوم على الاحتفاظ بنوع من الاتزان بين الأضداد، ولا يمكن أن نفهم وجود انتظام واتزان دون تردد بين المتضادات، أو تذبذب من ضد إلى آخر يحمل في طياته تعويضاً عما فقده الكائن. فهذه هي طبيعة الحياة، فيها أضداد مختلفة، وهناك وحدة توفق بينها.

فاليقظة تستنفد خلايا الكائن الحي فيسرع إلى الفناء، والنوم يعوض ما فسد من الخلايا، ويعين الحيوان على البقاء.

لهذا كانت الخلية سريعة الفساد، لأنها دائمة الحركة. وكذلك الحيوانات وحيدة الخلايا، كالأمبيا التي لا ينقطع نشاطها.

وذهب بعض العلماء إلى وجود علاقة بين طول العمر وقصره وبين

النوم. فالقوارض من الحيوان قليلة النوم، ولا تستغرق فيه، وهي لذلك قصيرة العمر. والأمر كذلك في الأسماك التي تعيش في البحار، وتجري حياتها في نشاط يكاد يكون متصلا مستمراً، ولا تستمتع أبداً براحة كاملة، وهي من أجل ذلك قصيرة الأجل. ولعل ذلك الدرس المستمد من علم الحياة يعلمنا أن الإسراف في النشاط وقلة النوم مدعاة إلى الإسراع في الفناء.

جماع القول تحتلف أحوال الحيوانات اختلافاً عظيماً في نومها ويقظتها. فمنها ما ينام في أثناء النهار ويسعى في الليل لاقتناص فريسته. ومنها ما يسعى في النهار كالطيور وينام في في الليل. أما التي تتناوب النوم واليقظة فإنها تخضع لمؤثرات باطنية كثيرة. ومع أن هذه الأحوال طبيعية فيها، إلا أنها يمكن تعديلها إذا تغيرت البيئة، كالدجاج الذي يضعونه في ضوء صناعي ليلا فيستيقظ ويلتقط الحب، ويزيد بذلك إنتاجه من البيض.

أما الإنسان فحيوان خرج عن الفطرة التي فطره الله عليها وأصبح يعيش معيشة صناعية مخالفة المخالفة كلها للطبيعة.

طلائع النوم

حدثتك عن الحيوان الأعجم لأنه لا يفصح ولا يبين، ويدرس فقط عن طريق الوصف الخارجي، كأي ظاهرة علمية. ومع أننا لا نعرف ماذا يجري في باطن الحيوان، إلا أننا نصفه بالنوم، فنخلع عليه صفة إنسانية نحن الذين نحس بها. وقد زعم بعض العلماء أن النبات ينام كذلك، ويتبع في نومه ويقظته الضوء، فتنشط الأوراق في أثناء النهار وتتفتح، وتتراخى في أثناء الليل. وهذه لعمري "تقليعة علمية" لا سبيل إلى إثباتها أو نفيها.

وذكرنا أن النوم طبيعة أو فطرة في الحيوان. ويحلو لعلماء النفس المحدثين أن يجددوا في الألفاظ والمصطلحات، ولكنهم في الواقع لم يفعلوا أكثر من استبدال اسم بآخر فهم يقولون إن النوم "حاجة"، **need** بالإنجليزية، و **besoin** بالفرنسية، يريدون بذلك أن حياة البدن نشاط مستمر، فيستمد من البيئة ما هو ضروري لبقائه، كالطعام والشراب وطرد النفايات من الجسم، والراحة من التعب، والنوم، فنحن نحس بالجوع أو بالعطش، وهذا تنبيه من الجسم ينذرنا بأنه في "حاجة" إلى الطعام أو الشراب، فنأكل أو نشرب إلى الحد الذي يشبع تلك الحاجة.

فالنوم من هذه الحاجات الفسيولوجية التي يطلبها البدن لتحقيق فائدة حيوية.

فالطفل ينام إذا شعر جسمه بهذه الحاجة، ويستيقظ إذا نال قسطه الكافي من النوم، ليشبع حاجات أخرى.

هذه هي النظرية البيولوجية التي يبسطها كثير من علماء النفس، ونوافقهم عليها.

ولكن هذه الحاجة البيولوجية تكتسي على مر الزمن لوناً نفسانياً، تتدخل فيه الرغبة والفكر والشعور والعادة. ونبدأ بوصف النوم الذي يصبح عند الإنسان عادة من العادات، أي عملا آلياً لا شعور فيه. وهذا هو هو الذي يحصل لمعظم الناس الذين يرتبون لأنفسهم أوقاتاً معينة لنومهم وأخرى ليقظتهم. أعرف صديقا لا يكاد يتناول طعام الغداء حتى يستغرق في النوم لفترة لا تقل عن نصف ساعة. وهو يفعل ذلك حتى إذا كان مدعواً في غير داره، وينام وهو جالس على الكرسي. وأنت تعلم أن العادة ثمرة التكرار، ولذلك تتكون عادة أوقات النوم باتباع نظام خاص يرسخ مع التكرار.

وليس أفضل من أن نضرب مثلا من حياة أحد عظماء الرجال كان مشهوراً بدقته المتناهية في حفظ المواعيد في كل شيء. ذلك هو "كانط" الفيلسوف الألماني. كان يستيقظ في الخامسة صباحاً، صيفاً كان الوقت أم شتاء. وكان خادمه يدخل غرفة نومه في الساعة الخامسة إلا ربعاً، وهي غرفة يكتنفها الظلام الدامس، لأن كانط يظن أن أفضل طريقة يطرد بها أي "ضيف ثقيل" من غرفة النوم هو إسدال الستائر الكثيفة على النافذة الوحيدة الموجودة بالغرفة. وكان كثيراً ما يحدث أن

يظل كانط مستغرقاً في النوم حتى ليود أن يستمر راقداً في الفراش بعض الوقت، فيخبر الخادم أن يتركه في راحته، ولكن الخادم كانت عنده أوامر مشددة ألا يستمع لمثل هذا الإغراء، ولا يبرح الغرفة حتى يستيقظ سيده في الميعاد. وبعد أن يضع ملابسه، ويتناول إفطاره، ويؤدي أعماله من تحضير الدروس والتأليف، يتناول غداءه ويظل جالساً إلى المائدة حتى الرابعة حيث يخرج ليتمشى "المشية الفلسفية". وكان يعني بألا يجلس بعد تناول الغداء وبين موعد المشية في كرسي ذي مساند حتى يقاوم الرغبة في النوم وبخاصة بعد الأكل...... وفي الساعة العاشرة مساءً تماماً يلقى عن نفسه أعباء التفكير، ويستلقي في الفراش لينام. ومن عادته أيضاً أنه كان يحب النوم في الحجرة كانت تلائم مزاجه فيذهب في نوم عميق هادئ.

ولعلك تقول: لم لا تصف نفسك، وتصور عادتك في النوم؟ أليست هذه العادة أقرب إليك من تصوير غيرك؟

نعم...... هو ذلك، لولا أني لست شيئاً مذكوراً. هذا إلى أن نومي ليس نموذجا يحتذي مثاله، فضلا عن اضطرابه في هذه الأيام التي أكتب فيها هذا الكلام. ولست أخفي أني فكرت في كتابة هذا الموضوع حين خرجت عن العادة المريحة. وكان ذلك في الصيف من العام الماضي، وكنت عاكفاً عل ترجمة كتاب "مباهج الفلسفة" حتى أنجزه كانت الرغبة في إتمامه تدفعني إلى اليقظة في غير موعد. ففي أي ساعة من الليل أصحو وأجلس إلى المكتب لأعمل ساعة أو ساعتين، وقد استمر إلى الصباح، وقد أعود إلى الفراش مرة أخرى. وظلت على هذا النحو لا

أعرف موعداً ولا أتقيد بنظام، فكلما تعبت استلقيت وذهبت في النوم، ولا أكاد أنال قسطاً من الراحة حتى أستيقظ.... لأتم الترجمة، حتى أنجزت الكتاب الأول. ثم شرعت في الكتاب الثاني، أو الجزء الثاني، ففترت همتي، وإذا باليقظة الشديدة التي كانت تدفعني أن أهب من نومي في أعماق الليل وفي أي ساعة منه، تنقلب إلى صدود فلا أكاد أشتغل ساعة حتى أزهد وأحس برغبة شديدة في النوم. وانتقلت من الأرق إلى الوخم. واكتشفت أن الأرق تصميم على مواجهة العمل، وأن النعاس رغبة خفية في الهرب منه.

وتعودت في السنوات الأخيرة عادة ثقيلة تتصل بالكتابة والتأليف، حتى لو كانت الكتابة مقالة من بضع صفحات. فأنا أفكر في الموضوع، وأقلب الرأي فيه، وأستعيده في ذهني، فأظل مستغرقا في هذا التفكير حتى وأنا أمشي في الطريق، وهذا الاستغراق هو علة النسيان الذي أشكو منه، فقد أقابل صديقاً فأنسى اسمه، وأظل أفتش في ذهني عنه فترة طويلة حتى أعثر عليه. ثم لا أزال أشتغل بالموضوع في "اللاشعور" حتى ينضج بعد يوم أو عدة أيام، فأهب من النوم وأمسك بالقلم وأدون ما استقر عليه ذهني. فهذه هي علة يقظتي من النوم، وسبب اضطرابه. إنه انشغال البال.

صفوة القول ليس لي منذ بضع سنوات ساعة معينة للنوم، ولا أخرى لليقظة في الصباح.

وتحضرني بهذه المناسبة قصة الغنى الذي كان يقطن إلى جواره

فقير في كوخ لا يكاد يقبل عليه الليل حتى يستغرق في النوم حتى الصباح. وقالت زوجة الغني لماذا ينعم جارنا بهذا الهناء، فأجابها زوجها لأنه فقير ، وسأبين لك كيف أنتزع منه السعادة. وذهب إليه في اليوم التالي وأخبره أن للجار على الجار حقاً، وقد رآه رقيق الحال في شدة الاحتياج، وأنه كثير الغني وفير المال، ثم أعطاه كيساً من الذهب. فلما جاء المساء، نظر من قصره هو وزوجته إلى كوخ الرجل الفقير، فرآه موقداً، وقد جلس يعد المال، ويحتار في وضعه في أي مكان خشية اللصوص، وأخذ يبحث هو وزوجته كيف يستثمره ول على هذا المنوال حتى الصباح. وتنتهي القصة بأن الفقير أعاد إلى جاره ذهبه حتى يستعيد راحة البال والنوم الهادئ.

يتضح من هذا كله أننا نام في ساعة معينة بحكم العادة دون أن نشعر. وأننا لا نشعر بالحاجة إلى النوم إلا حين تعارض هذه الحاجة، أو نود مقاومتها لأي سبب من الأسباب يتطلب إطالة وقت اليقظة على الرغم من ميل الجسم إلى النوم. وهذا هو الحال في كل حاجة نؤديها بالعادة أوتوماتكياً. فنحن لا نحس بالجوع قبل تناول الطعام ما دمنا نختلف إلى المائدة بانتظام.

وإذا كانت الظواهر النفسية العادية تمتاز بغياب الشعور عنها، فالنوم يمتاز بالغياب التام الكامل. نعني أننا حين نلبس ملابسنا أو نتناول طعامنا أو نمشي في الطريق، إلى آخر هذه الأعمال الأوتوماتيكية التي نعملها كل يوم بدون شعور، كالآلة التي تتحرك، يمكن أن نشعر بأي عمل منها إذا وجهنا إليه النظر، أو تنبهنا إلى شيء من الخطأ. فأنت تستطيع أن

تتأمل يديك وأنت تأكل، أو نفسك وأنت تمشي.... إلى حد ما. ولكن النوم كيف السبيل إلى الشعور به، وهو الغيبة الكاملة عن الشعور. أكثر من ذلك أنك إذا أردت أن تتأمل نفسك كي تنام لا تقع في النوم وتظل مستيقظاً.

وهناك طلائع تسبق النوم.

أولها البحث عن مكان ننام فيه، وهو الذي نسميه مع الحضارة الحديثة بالفراش. وهو عادة سرير يوضع عليه حشية من القطن حتى يكون وثيراً. أما الفقراء فيضعون الحشية على الأرض، أو يكتفون بالحصير أو قطعة من القماش. ويفترش أبناء الشوارع الأرض بلا غطاء، ولكنهم على أقل تقدير ينامون على أبواب الدور أو المساجد أو في أي مكان بعيد عن أقدام المارة، حتى لا يدوسهم أحد. ولما كان الفقير لا يخشى السرقة، وبخاصة إذا كان معدماً، فإنه ينام في العراء لا يخشى العدوان. أما الأغنياء فإنهم يراعون في اختيار مكان النوم أن يكون محصناً، ولذلك يتخذون الحجرات المغلقة، ويحرصون على تحصينها بالمزاليج.

وانظر إلى الحيوان كيف يختار المكان الذي ينام فيه فالطير يتخذ له عشا في أغصان الشجر، وقد يبني اليمام أو العصافير أعشاشاً في أعلى النوافذ من الدور، ولكنها تراعي في العادة أن تكون تلك الحجرات مهجورة، وأن يكون العش بعيداً عن عبث الطارقين. وتأمل القطة في البيت حين تنام تجد أنها تنتحي مكاناً قصياً، مع أنها أصبحت أليفة.

والحيوان في حالة توحشه يحفر الأوكار، ويتخفى في بيته. وإنما يفعل ذلك ليأمن الخطر وهو في حالة النوم. ويبدو أن الإنسان ينزع بالطبع إلى اتخاذ مرقده بعيداً عن الأمكنة المكشوفة المطروقة لما فيه من دافع غريزي إلى حماية نفسه ساعة النوم من المخاطر.

وأي خطر يمكن أن يتعرض له المرء عند النوم؟

إنه الخطر على حياته، وبخاصة إذا كان الرجل متزوجاً، فإنه يحتاج إلى حماية زوجته من عدوان الذئاب عليها. وقد قرأت بهذه المناسبة قصة زوجة بواب رفعت على زوجها قضية في المحكمة الشرعية تطلب أن ينتقل بها زوجها إلى مسكن لائق، لأن الحجرة التي ينامان فيها "تحت السلم: معرضة لكل داخل إل البيت وكل خارج منه. فضلا عن أن زوجها يدعو أصدقاءه من البوابين للسمر ويكلفها بتجهيز أكواب الشاي لهم. وحكمت المحكمة بأن المسكن لائق لمناسبته لأهل تلك الطبقة في مصر.

أما في باريس فبواب البيت ينعم بحجرة ليس لها نظير.

ونحن لا نبحث عن منامة إلا إذا اضطرتنا الظروف إلى هذا البحث، أو بمعنى آخر إلى تغيير عادتنا والخروج عنها. فالذين على سفر يلجأون إلى الفنادق أو إلى "النسيونات". وماذا يعمل المرء إذا كانت جميع حجرات الفنادق مشغولة وذلك في مناسبة الاحتفالات الكبيرة؟ ذهبت منذ سنوات مع طلبة الجامعة في رحلة إلى دير سانت كاترين بشبه جزيرة سيناء. وليس الطريق معبداً حين تخترق الجبل. وانتهى بنا المطاف إلى

مدينة تسمى "زنيمة" وصلنا إليها عند الغروب، وقابلنا بها حول خمسين طالباً من كلية الطب ذهبوا الوجهة نفسها، فانكسرت إحدى السيارتين الكبيرتين– من سيارات اللوري– في الجبل، وعادوا إلى أقرب مدينة، وهي "زنيمة" للبحث عن طرق لإصلاح السيارة، والمبيت بها. وتقوم المدينة على استخراج الفوسفات من الجبل، وقد بنت الشركة الأجنبية للعمال الذين يبلغون حول مائة دوراً أرضية بسيطة تكاد تأويهم، وهي في غاية الفقر والزراية. وبحثت عن "منامة" في شتاء فبراير، فلم أجد أفضل من النوم في السيارة، جالساً بكامل ملابسي. وهكذا فعل الطلبة الذين كانوا معي. أعني أني نمت من التعب ساعة أو ساعتين.

ومن الملاحظ أن أحجنا إذا غير مكان نومه الذي اعتاده أصابه الأرق، حتى يعتاد المكان الجديد.

فإذا كان المرء معتاداً النوم في ساعة معينة، وفي مكان معين، فإنه يذهب من تلقاء نفسه في تلك الساعة إلى سريره ويستلقي لينام.وهو لا يشعر كيف يفعل ذلك. أما إذا تأخر موعد نومه لسبب من الأسباب، فحينئذ تظهر البوادر الدالة على الحاجة إلى النوم. وأول تلك المظاهر "ثقل الجفون"، فيحس المرء أن عينيه تقفلان على الرغم منه، ولا يستطيع لها دفعاً. فإذا أراد أن يقاوم الرغبة في النوم، اضطر إلى بذل مجهود ليفتح عينيه.

والمظهر الثاني هو "التثاؤب". أيكون التثاؤب مظهراً للنوم أم لليقظة؟ معظم الناس يعتقدون أن التثاؤب دليل على الحاجة إلى النوم،

وأنه أشبه بالمقدمة الموسيقية لهذا السبات المؤقت. ولا ريب أن التثاؤب تمهيد للنوم، وآية على الرغبة الدالة عليه، ولكنها ليست رغبة فيه، بل رغبة في الصدوف عنه، أو بمعنى آخر التثاؤب دليل على هذا الصراع الفسيونفساني الذي يغالب الحاجة إلى النوم. هكذا يفسره بعض علماء النفس الذين درسوا النوم بوجه خاص. ويعرف الأطباء التثاؤب بأنه فعل من أفعال التنفس، يتم بطريقة رد الفعل **reflex**– أي كغمض العين إذا رأت شيئاً يصيبها، أو السعال– ويصحب ذلك الفعل بتقلص عضلات كثيرة من عضلات الوجه، ومن وظيفته أن يزيد في كمية الأوكسجين في الدم. ولذلك يفسر بعض العلماء التثاؤب بأنه من أعمال الدفاع يقوم به الشخص المجهد، ومن وظيفته تسهيل دورة الدم.

ومن الأسباب التي جعلت هؤلاء العلماء ينظرون إلى التثاؤب على أنه مكافحة للنوم ورغبة في اليقظة وسبيل إليها والاستمرار فيها، أننا نتثاءب في الصباح بعد أن ننهض من الفراش أكثر مما نتثاءب في الصباح بعد أن ننهض من الفراش أكثر مما نتثاءب في الليل قبل النوم، فهو عمل يعين على التمكين من اليقظة.

ومن غرائب التثاؤب التي لم يستطع العلماء حتى الآن تعليلها هذه العدوى التي تنتقل من شخص إلى آخر. فأنت لا تكاد تتثاءب في مجلس حتى ترى زميلك قد تثاءب أيضاً. وأخبرني أحد الأصدقاء أنه كان يتكلم في التليفون مع شخص آخر فأحس بأنه يتثاءب من نفسه فتثاءب هو كذلك. ولما كان العرف قد جرى على اعتبار التثاؤب عنواناً على النوم، فإنك إذا تثاءبت أمام ضيف نزل بدارك، عد ذلك منك دليلا على

رغبتك في انصرافه، كالحال إذا نظرت في ساعة يدك.

وأقرب الأمور في تعليل عدوى التثاؤب، فيما نرى، هو "الإيحاء" أو هذه المشاركة التي ينزع المرء إليها بطبعه ليتوافق مع غيره من بني جنسه. فأنت إذا كنت موجوداً في مجتمع يسوده المرح واليقظة اشتركت وإياهم، وسرت إليك نزعة مرحهم. أما إذا سادت المجلس روح التناوم وبدا أحدهم بالتثاؤب إيذاباً بالنوم، ومكافحة له، انتقلت نزعة النوم إلى غيره، وتنبه إلى غفلته، وتثاءب تقليد ليدفع عنه هذا النوم الطارئ. وقد يعترض على هذا التفسير بأننا نتثاءب في بعض الأحيان عندما يتثاءب غيرنا، دون وعي، وقد يكون بغير أن يرى أحدنا الآخر. فهذا أشبه باهرة انتقال الفكر أو التلباثي التي حار العلماء في تعليلها.

ويعد بعض العلماء التثاءب فرعاً من "التمطع"، والتمطع من الأفعال المنعكسة، أي التي يؤديها الجسم دون تدخل الشعور والفكر. ذلك أننا في الغالب نتثاءب حين نتمطع. ومن الواضح أو وظيفة التمطع تسهيل سريان الدم في الجسم وبخاصة إلى المخ، سواء أكان ذلك بانقباض العضلات التي تدفع الدم إلى القلب، أم كان ذلك باستنشاق كمية كبيرة من الهواء مع الشهيق تؤثر في الدورة الدموية. وليس التمطع مقصوراً على الإنسان، بل الحيوان يتمطع كذلك . وقد شاهد كل من يأوي في داره قطة أو كلباً كيف يتمطع حين يستيقظ حتى يبدد آخر غفوة من إغفاءة النوم.

نحن إذن نتمطع، أو نتمطى، عندما نستيقظ، وذلك لبعث النشاط

في الجسم. ولما كان الموعد الطبيعي لليقة هو نهاية الليل وبدء النهار، فقد أصبح التمطي كناية في العربية عن زوال الليل. قال امرؤ القيس في معلقته يصف الليل:

فقلت له لما تمطي بصلبه   وأردف أعجازاً وناء بكلكل

ألا أيها الليل الطويل ألا انجلي   بصبح وما الإصباح منك بأمثل

فهو يتصور الليل كائنا كان نائماً ثم استيقظ فأخذ يتمطى، فعلى امرؤ القيس عندئذ أن الصبح قد أقبل.

ومن الطريف أن معلمة في إحدى المدارس بمدينة جنيف أخذت تراقب تلاميذ الفصل مدة خمسين يوماً لتسجل نسبة التثاؤب في أثناء النهار، وانتهت إلى أن هذه الظاهرة تكثر في الساعات الأولى أي من الثامنة إلى العاشرة صباحاً. وإن شئت الأرقام بالدقة، فهي ١٠٤١ من ٨ إلى ١٠ صباحاً، ١٣٢ من ١/٢ ١ إلى ٤ بعد الظهر. وقد سجلت هذه الملاحظات بناء على طلب الأستاذ كلاباريد العالم النفساني المشهور جنيف، والذي كتب كثيراً عن النوم وبحث فيه أبحاثاً تجريبية. وليس الأستاذ كلاباريد غريباً عن مصر، فقد انتدبته وزارة المعارف سنة ١٩٢٨، فيما أذكر، لكتابة تقرير عن التعليم في مصر، وانتهز هذه الفرصة فأجرى مقاييس للذكاء على الطلبة، وقد عرفته واشتغلت معه في إجراء تلك التجارب في ذلك الحين.

من الواضح إذن أن الشعور بثقل الجفون، وأن التثاؤب والتمطي، إنما يفعلها المرء إذا أراد اليقظة. فإذا استسلم ورغب في النوم ذهب

ليرقد، واتخذ له فراشاً، كما يفعل الحيوان، حتى الدودة تنزل في الأرض أو تتعلق بباطن أوراق الشجر حين تنام.

ولكل إنسان هيئة خاصة به في رقاده يعتادها حتى ليضطرب نومه إذا غيرها. منا من ينام على ظهره، ومنا من ينام على جنبه الأيمن أو الأيسر. ومنا من ينام متمدداً، ومنا من يثني ركبتيه، وهكذا.

ويتخذ "أدلر" عالم التحليل النفساني وصاحب المدرسة المشهورة المغايرة فرويد من هيئة الرقاد دليلا على نفسية النائم. فالشخص السليم، الشاعر بتفوقه، ينام ممدد الجسم، ولا يتقلب. أما المريض الذي تكتنفه المخاوف، ويشعر بالنقص والعجز، فإنه يثني جسمه.

وإذا كان المرء سليما، خاليا من الهموم والأفكار، فإنه لا يكاد يرقد ويغمض عينيه، حتى يستغرق في النوم.

كيف يكون ذلك؟ كيف ينتقل الإنسان من اليقظة إلى النوم؟ لا سبيل إلى معرفة ذلك إلا بأن يلاحظ المرء نفسه. ولكنك إذا أردت مراقبة نفسك كي تعرف كيف تنام، وماذا يحدث عندما تدخل في النوم، طار النوم عن جفونك. حتى إذا حل بك التعب، وظللت ساعات تحاول ملاحظة نفسك، إذا بالنوم يختطفك اختطافاً دون أن تدري كيف كان ذلك.

الإنسان لا يدخل في النوم، ولا يحل به النوم، بل الأصح أنه "يهوى" في النوم، أو "يقع" في النوم، كذلك الفيلسوف الذي كان يمشي ليلا وهو يتأمل النجوم في السماء، وفجأة وقع في بئر فهوى. وللفرنسيين

تعبير طريف في لغتهم عن هذه الظاهرة، فهم يقولون "الانزلاق في النوم" Glissment dans le sommeil، كأن أحدنا يتزحلق من اليقظة إلى النوم، في خفة وخفية. الحق عالم النوم من عالم الخفاء، والأسرار، وإذا شاء أحدنا أن يستعيد في ذاكرته كيف حدث هذا الوقوع في النوم، لم يجد إلى ذلك سبيلا، لأنه لا يذكر شيئا، كأن ستارة كثيفة قد أسدلت على مسرح الحياة، ولا ترتفع هذه الستارة إلا عندما يصحو في الصباح.

وقد عرضنا لتعليل هذا النسيان العجيب في الكتاب الذي أصدرناه في هذه المجموعة بعنوان النسيان.

ولكن هناك كثيرين من الناس لا ينتقلون من اليقظة إلى "السبات"– ونعني بالسبات هذا النوم العميق– فجأة، بل تمر بهم فترة قد تطول أو تقصر بين تهيؤهم للنوم، ورقادهم في أسرتهم، وبين ذهابهم في تلك الغيبوبة المؤقتة.

وأبدأ بنفسي فأقول إني من جملة هؤلاء القوم. فقد اعتدت أن استعرض المسائل العلمية في هذه "الفترة"، وهي مسائل تشغل بالي من قبل، والغالب أني أترك المكتب وهي لا تزال عالقة بذهني، فأحاول حلها أو ترتيبها ومعرفة سياقها. فهي فترة أحضر فيها ما سوف أكتبه حين أستيقظ، أو ما سوف أحاضر فيه الطلبة في الصباح. وقد لاحظت أني في معظم الأحيان لا أصل إلى نتيجة تروقني من هذا الاستعراض، ثم أغوص في النوم، ولكن عقلي يظل يعمل في اللاشعور في تلك المسألة حتى يرضى عنها وهن سياقها، فأستيقظ في أعماق الليل، الساعة

الواحدة أو الثانية بعد منتصفه يقظة كاملة، فأنهض من الفراش، وأذهب إلى المكتب وأدون ما فكرت فيه ورضيت نفسي عنه، صفحة أو صفحتين أو أكثر، حتى يقف القلم لأن الفكر قد توقف، فأعود إلى الفراش مرة أخرى.

ولم يكن نابليون يفعل كذلك، فمن أقواله المأثورة "إذا أردت أن أتوقف عن بحث مسألة، أقفلت درجها وفتحت درج مسألة أخرى. وإذا أردت النوم، أقفلت جميع الأدراج، فإذا بي أقع في النوم" ولذلك ينصح علماء النفس أن يترك الإنسان أفكاره وهمومه وجميع ما يشغل باله خارج حجرة النوم حتى يستمتع بنوم هادئ، كما يخلع المسلم نعليه عند دخول المسجد. ولكن هيهات! ليست الأفكار كالنعال تخلع وتلبس على هوانا، بل هي جزء من أنفسنا لا يتجزأ، أو الأصح أن نقول : نحن عبارة عن مجموعة أفكارنا. فكيف أنخلع عن نفسي، اللهم إلا مع الموت، أو مع تغيير الشخصية وانحلالها.

وقد تكون هناك أسباب أخرى لاستمرار اليقظة بعد التهيؤ للنوم، وهي ترجع في الأغلب لأحوال جسمانية تبعث على التنبه، مثل الإكثار من شرب القهوة أو الشاي أو التدخين أو تناول العشاء في وقت متأخر والنوم قبل هضمه، أو إلى انفعالات عنيفة في أثناء النهار تزيد في التوتر والحساسية.

ومهما تطل فترة الانتقال أو تقصر، فإن الراقد يشرع في التحول من عالم اليقظة إلى عالم النوم، من عالم الظاهر إلى عالم الباطن، من العالم

المشترك إلى العالم الخاص. فنحن في اليقظة نتصل بالعالم الخارجي بوساطة الحواس كالبصر والسمع والشم واللمس، وفي النوم نقطع الصلة بالعالم الخارجي، فنغمض أعيننا، وهذه أول علامة من علامات النوم، فلا نعلم بذلك ما يجري حولنا. وإذا كنا نستطيع إسدال الستار على المناظر المرئية بأن نقفل العين، ونسدل الجفن الذي يحجب الرؤية، فليس للأذن جفن كالعين حتى تشبه الستارة التي تحجب المناظر. من أجل ذلك ذهب أحد علماء النفس إلى أن الإنسان في اليقظة كائن "بصري"، وفي النوم "سمعي". فالبصر في اليقظة هو الضروري قبل كل شيء للتعامل مع الواقع الذي نعيش فيه، كما نستعمل السمع، أو اللغة الباطنة، للتفكير. وعلى العكس من ذلك، السمع في النوم هو الذي يتحرك فينبهنا إلى ما يمكن أن نتعرض له من مخاطر، وبالسمع نستيقظ حين نسمع الأصوات، ومعظم الأحلام تعتمد على المرئيات.

جملة القول النوم هو قطع الصلة بالعالم الخارجي.

وقديماً تنبه هرقليطس إلى هذا المعنى، فقال في بعض النصوص التي بقيت لنا من كتابة المفقود: "للأيقاظ عالم مشترك للجميع، ولكن النائم ينعطف على نفسه في عالمه الخاص". وقد قلت في كتاب فجر الفلسفة اليونانية قبل سقراط تعليقا على هذا النص: "وإنما يأتي العالم المشترك لأن الناس في يقظة، على أن تكون هذه اليقظة حقيقية، فلا يعيش كل إنسان في عالمه الخاص كأنه يحلم".

والدليل على فقدان النائم صلته بالعالم الخارجي أنك إذا حادثت

شخصاً وهو راقد، وآخذ في النوم، فإنه يظل يستمع إليك، ويجيب عن أسئلتك، ويجاريك في حديثك، ثم "فجأة" ينقطع عن الحديث، ولا يعود يسمع شيئاً، ولا يجيب عن شيء، مع أنه كان منذ لحظات قليلة يتابع الحديث عن وعي وعقل، فنحن نلاحظ أيضاً أن هذا الراقد انتقل من اليقظة إلى النوم فجأة، أي أنه انزلق أو وقع فيه، كما قلنا من قبل. ولعل قولنا استغرق في النوم، من الغرق.

ومن التجارب التي يجريها الأطباء لمعرفة تخدير المريض، أن يطلبوا منه أن يعد من واحد إلى عشرة، ويشكونه بعد حين بإبرة فلا يشعر بشكتها، وينقطع عن العد. وقد جربت ذلك عندما أجرى الطبيب على عملية جراحية في الحلق، وخدرني في ذلك الوقت بالكلوروفورم، لأن الطب يستعمل اليوم طرقاً أخرى في التخدير.

وعلى هذا النحو يحصل للنائم، فإذا طلبت منه أن يقول لك "نعم" كلما لمسته بإصبعك، ظل يجيبك، ثم ينقطع بعد ذلك. فإذا أيقظته عندئذ أخبرك أنه أحس باللمسة، ولكنه فقد القوة على الإجابة.

والآن وقد انقطعت صلة النائم بالعالم الخارجي، فإنه ينتقل من حالة التفكير الواعي إلى التفكير بالصور والرموز.

فنصف حالة هذا النائم.

أحوال النائم

تتغير حالة النائم الفسيولوجية من جميع الوجوه. فالعضلات تسترخي، وذلك نتيجة فقدان سيطرة الإرادة عليها. وتضيق حدقة العين مع غمض الجفنين، وتتجه الحدقة إلى أعلى مع انحرافها بعض الشيء. ويصبح التنفس أبطأ، وأطول، وأعمق، ويميل إلى الانتظام عند الأطفال والشيوخ. ونقل ضربات النبض، وينخفض ضغط الدم، كما تنخفض درجة حرارة الجسم.

وهنا مسألة قد تثيرها الملاحظة العادية، وهي أن النائم حين يستيقظ يكون أدفأ، حتى إن الفراش كله يصبح دافئاً، وهذا يتناقض مع انخفاض درجة حرارة الجسم. ويرجع السر في دفء الجسم والفراش، إلى انعدام الحركة في النوم، وإلى الغطاء الذي يحفظ الحرارة من التبدد.

ويميز الأطباء بين النوم السليم والنوم المريض أو الشاذ بأمرين: الأول انتظام دورة النوم الثابتة عند الرقاد واليقظة، والثاني سهولة إيقاظ النائم فيعود إلى النشاط، على عكس المغمي عليه أو المخدر.

ويتميز النائم عن المستيقظ من الناحية النفسانية بأمرين: الأول عدم الاستجابة للمؤثرات الخارجية، والثاني عدم الاهتمام بما كان يحفل به النائم ويثير اهتمامه.

والمؤثرات الخارجية تقع كما نعرف على حواس الإنسان، وبها

يعرف العالم الخارجي، ويتعامل وإياه، ويستجيب إليه وهي البصر، والسمع، والشم والذوق، واللمس. أما البصر فهو أول ما يفقده النائم، لأنه يغمض عينيه. وقد رأينا أن السمع يفقد كذلك، فلا يسمع النائم. ولكن إلى أي حد يفقد النائم السمع؟ وهل يفقد الحس تماماً؟ الواقع أن الحس لا يذهب ذهاباً تاماً، إذ لا بد للحيوان من الإحساس حتى وهو نائم ليتنبه إلى الأخطار كي يتجنبها. كل ما في الأمر أنه يعتاد المؤثرات التي لا تؤذي، والتي تكون ضعيفة. فالفلاح في الريف المصري ينام عل الرغم من لسعات البعوض التي تشبه وخز الإبر بل طعنات الخناجر. وإذا ذهب أحدنا إلى الريف لم يستطع النوم في سرير بغير كله. ذلك لأن الفلاح تعود ذلك، كما تعود لسع البراغيث. وانظر إلى أثر العادة في نوم راكب القطار مع ضجة العجلات وصريرها. على أن مثل هذا النوم الذي لا يحس فيه النائم صوت القطار وصفيره المزعج لا يريح الجسم، وكذلك السكني في بيوت تطل على الشوارع المزدحمة، ومن أجل ذلك ينصحون بالسكن في الضواحي الهادئة.

وحين كنت أسكن في الأحياء الوطنية في شبابي، لم أكن أحفل بأصوات الباعة المزعجة التي لا تنقطع ليلا ولا نهاراً، بل كنت أجد في ندائهم وغنائهم على بضاعتهم لذة. ولكني بعد أن اجتزت مرحلة الشباب لم أعد أحتمل سماع هذه الأصوات، فانتقلت إلى حيث أسكن الآن في ضاحية مصر الجديدة، وأصبح أقل صوت يزعجني ويؤرق نومي.

أما عن الأمر الثاني وهو انعدام الاهتمام بالموقف الحاضر، فذلك لأن النوم في الحقيقة ابتعاد عن كل ما يهتم به المرء، سواء أكان ذلك

في عمله أو في هوايته. ويعرف برجسون النوم بأنه "عدم الاهتمام". فنحن ننام في اللحظة التي نفقد فيها اهتمامنا بالأمور الخارجية. أما إذا ظل المرء مشغول البال بما يعمله، فإنه لا يغمض له جفن، وهذا أهم أسباب الأرق.

وإذا كنا نهتم بأمر من الأمور، بعثنا ذلك إلى اليقظة في جوف الليل، ودفعنا إلى الاستجابة للمؤثرات الخارجية التي لا يستجيب لها عادة من لا يحفل بها. فالأم تسمع صوت رضيعها عندم يصيح، ولا يسمعه زوجها. ويسمع الطبيب دقات جرس التليفون وقد لا تسمعها زوجته. وهذا يدل على تأثر الحواس في النوم، وعلى أن الاستجابة هي التي تتوقف أو تتعطل.

ومع ذلك فإن الاستجابة لا تتعطل تماماً. فقد ضربنا المثل بالأم ووليدها، وبالطبيب، وفسرنا عملهما "بالاهتمام". ويمكن أن نفسره تفسيراً آخر من جهة "الانتباه". فنحن حتى في حالة اليقظة لا ننتبه لكل مؤثر، بل نختار ما يهمنا فقط، ولا نلتفت لكثير من المؤثرات الأخرى. أما في حالة النوم فإن انتباهنا يضيق جداً، فلا نلتف إلا للأمور الحيوية. مثال ذلك أن الجندي وهو نائم يسمع صوت النفير، ولا يتنبه لعربدة زملائه وصخبهم إذا عادوا متأخرين ليلا. ويسمع بواب المنزل وقع الأقدام التي تصعد السلم، وصرير المفتاح في الباب، ولا يسمع أصوات السيارات، في الشارع أو رعد السماء في الليلة العاصفة. فحالة النائم تشبه حالة اليقظ من جهة الانتباه إلى المؤثرات الخارجية. فنحن لا ننتبه إلا إلى ما يهمنا حتى ونحن أيقاظ. فإذا قرأ أحدنا كتاباً يعجبه واستغرق

في قراءته لم ينتبه للأصوات المحيطة به. وقد يمشي الرجل في الطريق مشغولاً بهمومه فلا يسمع نفير السيارة. وقد تقول: إذن ما الفرق بين النوم والذهول؟ الفرق بينهما أن الذهول نفساني محض، أما في حالة النوم فإن ما يذهلنا عن العالم الخارجي هـ هذه الحاجة الفسيولوجية التي تحدثنا عنها من قبل.

ومن العجائب التي تحتاج إلى تفسير احتفاظ النائم بكيانه، فلا يقع على الرغم من رقاده على سرير عال، وقد يتقلب على الفراش، ويبلغ حافته دون أن يقع. وليست هذه الظاهرة مخصوصة بالإنسان فقط، فهي موجودة عند الحيوانات كذلك. ألا ترى إلى الطيور بوجه خاص كيف تنام وقد تعلقت بأظفارها على فرع شجرة، وقد أخفت وجهها تحت جناحها. وقد قلنا إن عضلات الإنسان في النوم تسترخي وأنه يفقد سلطانه عليها، ولكن يبدو أن الحيوان لا يفقد جميع سيطرته على أعضائه الحيوية، والتي يؤدي فقدانها إلى الإضرار به. وهذا شيء ينشأ مع التكرار، ويرسخ بالاعتياد. فالطفل الصغير في بدء ولادته يتبول على نفسه ليلا، ولكنه حين يكبر يتعلم ضبط نفسه، وهو نائم. وكذلك الحال في رقاده، فهو يتقلب على سريره، ثم يقع على الأرض، فيستيقظ، ويتألم، فيتعلم كيف يضبط نفسه دون وعي.

وروى الأستاذ كلاباريد فقال إن الذي ينام على كرسي وهو يقرأ صحيفة، ويدخن سيجاراً، قد تقع منه الصحيفة أو السيجار. وقد يحدث عكس ذلك، أي احتفاظ النائم بما يمسك به. وضرب مثلا بنفسه فقال إنه كان يجلس إلى مكتبة يعمل، فنام وهو يضع القلم في فمه، ومع ذلك

لم يقع القلم. ثم تساءل قائلا: أيعني ذلك أن شفتيه ظلتا مستيقظين بالإضافة إلى القلم؟

وتعليل هذه الظواهر التي يتصرف فيها النائم وكأنه في يقظة يسيطر على حواسه وعلى أعصابه، يرجع إلى "الإيحاء" مما سنذكره في بابه ونبسطه في موضعه، إن شاء الله. وعندئذ يزول العجب ويبرح الخفاء. وقد درس العلماء الساعات التي يقضيها المرء نائماً بالنسبة إلى سنه، وطلعوا بعدة إحصاءات، خلاصتها أن البالغ يحتاج إلى ثماني ساعات كل يوم. أي أن الإنسان يقضي ثلث عمره نائماً.

ونذكر لزيادة الفائدة ثبتا كاملا بعدد ساعات النوم منذ الطفولة حتى الشباب.

جدول ساعات النوم

العمر	الساعات	العمر	الساعات
من الولادة حتى ٣ أشهر	٢١ ساعة	١٠ سنوات	١٠ساعات ١٣
		١١ سنة	٩ " ٥٦ "
٣ شهور	١٨ "	١٢ "	١٠ "
٦ "	١٤ "	١٣ "	٩ " ٣٦ "
سنة	١٣ "	١٤ "	٩ " ٣١ "
٤ سنوات	١٢ "	١٥ "	٩ " ٦ "
٧ "	١١ " ١٤	١٦ "	٨ " ٥٤ "
٨ "	١٠ ساعات ٤١	١٧– ١٩ "	٨ " ٤٦ "
٩ "	١٠ " ٤٢ "		

وقد أوردنا هذا الجدول من إحصاءات علماء مختلفين، وفيما يختص بالأشخاص من سن ٧ إلى ١٩، فهو عن العالمين ترمان وهوكنج. وعندما يطعن الإنسان في السن يقل عدد ساعات نومه، فهو للشيخ من ٥ إلى ٦ ساعات فقط.

وليس من الضروري أن ينطبق هذا المتوسط على جميع أفراد الناس، فمنهم من يزيد نومه عن هذا المعدل ومنهم من يقل. وقد ينقص هذا القدر إلى الحد الذي يوصف صاحبه بالأرق، ويكون هذا الأمر طبيعياً فيه. فقد تحادثت مع أحد أساتذة الطب بالقصر العيني، وكان منتدباً إلى مؤتمر ابن سينا في بغداد مع وفد مصر الذي كنت مشتركاً فيه، وكان مصاباً بهذا الأرق الطبيعي، فأخبرني أنه لا ضرر منه، ولا علاج له، وأنه لا ينام خلال الأربع والعشرين ساعة أكثر من ساعة أو ساعتين.

وحيث كان كلامنا عن أوساط الناس لا عن الشواذ، فلا نزاع أن الجسم يحتاج إلى ثماني ساعات من النوم الهادئ حتى يتيسر للمرء أن يقوم بعمله خلال النهار على أحسن وجه، وأن ينتج أفضل إنتاج. ولكننا نلاحظ أن كثيرين من الناس يظلون ساهرين طول الليل، بعضهم يجلس في المشارب والمقاهي، وبعضهم الآخر يذهب إلى دور السينما أو التمثيل، وبعضهم الثالث يعتكف في داره يستمع إلى المذياع، فلا ينامون إلا بعد الاستمتاع بهذه البرامج التي لا تنتهي إلا بعد منتصف الليل. ويضطرون إلى النهوض مبكرين في الصباح للذهاب إلى أعمالهم، فلا

يقضون أكثر من ست ساعات نائمين، وهي مدة ليست كافية ليشبع الجسم من حاجته. أما الساعة أو الساعتان مما يقضيهما أحدنا في الراحة بعد الظهر فإنهما لا يعوضان ساعات الليل بأي حال، ولا يكون نوم الإنسان نهاراً عميقاً كالنوم في الليل.

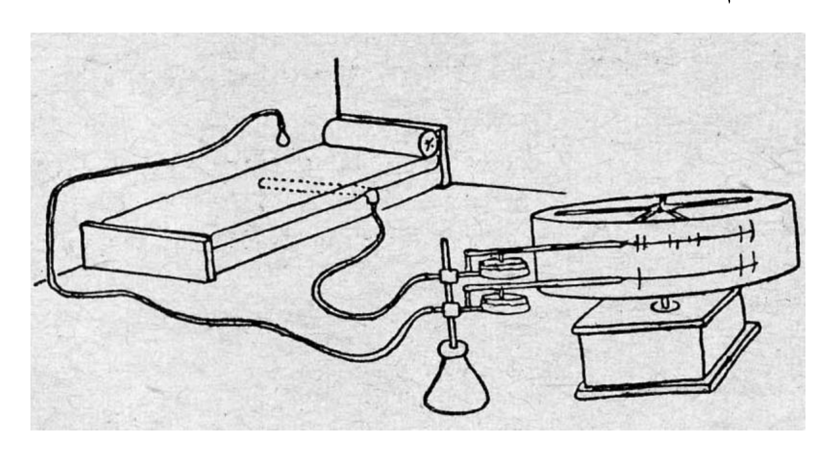
وأعمق الأوقات التي لا يدري فيها النائم أي شيء يدور حوله هي أول الليل، وتستمر هذه الفترة حول ساعتين ثم يخف النوم بعدها، ويتنبه النائم لأيسر الأصوات، ويأخذ في التقلب والحركة.

وقد رجعنا إلى رسالة الأستاذة ستانسلاوا مالنياك التي قدمتها إلى جامعة جنيف للحصول على إجازة الدكتوراه عام ١٩٣٤، وذلك بإشراف الأستاذ كلاباريد الذي تحدثنا عنه من قبل. وتقع الرسالة في خمسين صفحة فقط، وموضوعها " الحركة في أثناء النوم"، اعتمدت فيها على التجارب، وعلى جهاز خاص استحدثه كلاباريد لهذا الغرض. وقد اهتدى إلى فكرة الجهاز من "الأكتوجراف" الذي اخترعه زيمانسكي عام ١٩١٣ لقياس نشاط الحيوانات وسكونها، كما وصفنا عند الكلام على نوم الحيوان. ومنذ ذلك الحين أخذ العلماء يفكرون في ابتكار أجهزة تسجل حركة الإنسان وهو نائم.

ويتبين من الشكل صورة الجهاز الذي استعملته، وهو عبارة عن أنبوبة من الكاوتشوك تحت الحشية التي يرقد فوقها النائم، والذي يضغط عليها في تقلبه فتسجل حركته على أسطوانة تدور حول نفسها.

وقد خلصت صاحبة الرسالة إلى عدة نتائج نذكر منها أن النوم

المبكر يساعد على النوم الهادئ. وأن الانفعالات التي يتعرض لها الشخص في أثناء ذلك تؤدي إلى اضطراب حركته في النوم. وأن التعب الجسماني أو العقلي إذا كان يسيراً أفضى إلى اضطراب النائم، وإذا كان شديداً نام نوماً هادئاً.



جهاز يوضع تحت حشية سرير النائم لبيان حركته وتقلبه في أثناء النوم

وللصوم تأثير على حركة النائم، فإذا استمر الصوم يومين هدأ النوم، وإذا استمر أكثر من ذلك اضطرب وخف.

وهناك علاقة بين عمق النوم والهدوء، فالنوم في أول الليل يكون عميقاً، ثم حلوا هادئاً، ثم خفيفاً عند الصباح.

ولكن كيف نقيس عمق النوم؟ يتميز النوم العميق بمقاومة اليقظة. والناس في ذلك صنفان، منهم من يغط في نومه ويستغرق فيه استغراقاً شديداً حتى ليذهب وعيه عن أعلى الأصوات التي تدور حوله. ومنهم من يكون خفيف النوم يتنبه لأيسر صوت. ويستعمل الناس في العصر الحاضر المنبهات التي تضبط عند وقت معين فتدق دقات رنانة متتابعة

شديدة. وحكي لي أحد الأصدقاء أنه ضبط "المنبه" عند ساعة معينة، فنهض من النوم وأوقفه عن الدق وعاد إلى الرقاد ثانية دون أن يدري ما فعل. وهذا من جملة ما نسميه بالجولان النومي، وما سوف نتحدث عنه فيما بعد. أما الذين لا يستعملون الساعات المنبهة فإنهم يعتمدون على أهلهم أو خدمهم في إيقاظهم في الوقت الذي يرغبونه، كما ذكرنا عن كانط الفيلسوف وكيف كان خادمه يوقظه في الصباح. ومن الناس من يترك النوافذ مفتوحة حتى يدخل عليه نور النهار فيضئ الحجرة ويقلقه من النوم. ومنهم من يعتمد على نفسه، بأن يوحي إلى نفسه أن يستيقظ في ساعة معينة. وهذا باب يدخل في سيطرة اللاشعور على الشعور.

فإذا خف النوم بعد مضي الفترة الأولى، أخ النائم يتقلب في فراشه، وقد يستثقل الغطاء فيرفضه ويتعرى، فإذا كان الوقت شتاءً أصابه البرد. والأطفال أكثر تعرضاً لهذه الحالة من الكبار، وهم إذا تعروا في الليل وأصابهم البرد لم يستطيعوا ضبط أنفسهم، فيتبولون على أنفسهم. ولذلك تحرص الأمهات على النوم إما إلى جانب أطفالهم أو على مقربة منهم، وتغطيتهم بين حين وآخر. وكثيراً ما تستغرق الأم في النوم فتهمل ابنها ثم تشكو من تبوله ليلا. ونحن ننصح الأمهات أن يلبسن أبناءهم الصغار وبناتهم الصغيرات سروالا (بنطلوناً) طويلا، وأن يربطن هذا السروال ربطاً متيناً على الجلباب أو على "الجاكتة"، حتى إذا رفص الطفل الغطاء لم يتعر عريا تاماً. ونصيحة أخرى لمن يتبول على نفسه شتاء، أن توقظه الأم في منتصف الليل وأن تهيئ له فرصة التبول حتى تفرغ المثانة. وغالباً ما يفعل الطفل ذلك وهو نائم دون أن يدري.

ومن الناس من يغطي رأسه وهو نائم، وبخاصة في الشتاء، ومنهم من لا يطيق ذلك لأنه يشعر بضيق التنفس، وكأنه يكاد يختنق.

أما شخير بعض النائمين فإنه من أنكر الأصوات، ولذلك يتخذه المخرجون السينمائيون مادة للسخرية وإثارة ضحك المتفرجين. فإذا ابتلاك الله بمشاركة شخص من هذا الصنف في حجرة فالويل لك طول الليل. ولذلك ينصح المجربون أن ينام الإنسان وحده، وأن ينزل في الفنادق في حجرات ذات سرير واحد لا يشاركه فيها أحد. وأعظم أسباب الشخير الزوائد الأنفية التي يجب إزالتها بإجراء عملية جراحية. وقد لا يكون السبب راجعاً إلى وجود زوائد أنفية، بل إلى طريقة وضع الرأس على الوسادة، أو الشعور بالتعب الشديد، أو الاضطراب النفساني.

جماع القول إن أحوال النائم حتى عند الشخص الواحد تتغير من العمق إلى الخفة، ومن الثبات إلى التقلب، ومن الهدوء إلى الاضطراب، ومن الطول إلى القصر، ومن الهيئات المختلفة التي تتعدد بتعدد الأفراد، وتختلف بحسب أمزجتهم.

التنويم المغناطيسي

يلعب التنويم المغناطيسي بخيال العامة من الناس لعب السحر، لما يجدونه في هذه الظاهرة من بالغ تأثير، وخروج على المألوف، وصعوبة تعليل. الحق ليس في التنويم المغناطيسي غرابة ولا سحر، وقد كشف العلم عنه السر. لأن الأساس الذي يقوم عليه التنويم المغناطيسي هو الإيحاء **suggestion** ونحن نقوم بهذه العملية باستمرار دون أن نشعر في حياتنا اليومية، كالأم التي تأمر طفلها أن ينام، أو المدرس الذي يأمر التلاميذ بالسكوت، أو الخطيب الذي يسيطر على الجمهور، وهكذا.

وقد جاء اسم التنويم المغناطيسي في العربية من الذين ترجموا الاصطلاح الأجنبي **hypnotism** في أواخر القرن الماضي بما كان معروفاً في ذلك الوقت من وجود "سيال مغناطيسي" **fluide** يسري من المنوم إلى الوسيط أو المنوم وكانوا يسمون تلك الظاهرة بالمغناطيس الحيواني **Magnetisme animale** إلى درجة أن أحد العلماء المشهورين جعل عنوان كتابه بهذا الاسم.

وتاريخ هذا العلم، أو الفن، حديث جداً، فهو يرجع إلى أواخر القرن الثامن عشر، حين قام الطبيب "مسمر" **Mesmer** بتنويم المرضى العصبيين لشفائهم. وكانت نظريته أن جسم الإنسان أشبه بقضيب من الحدي الذي يسري فيه المغناطيس، وأن الرأس والقدمين قطباه، وحيث أن المغناطيس يمكن أن ينتقل من القضيب الممغطس إلى جسم آخر،

كذلك ينتقل المغناطيس من شخص-إذا كان ممغطساً- إلى آخر. والفرق بين المغناطيس الموجود في قضيب من الحديد، وبين الموجود في جسم الإنسان، أن المغناطيس في الإنسان "حيواني"، ويمكن أن يكتسب بالإرادة، وأن يوجه بالإرادة كذلك، وأن ينقل إلى الوسيط من أطراف الأصابع التي يمر بها على جسمه من أعلى إلى أسفل، ويسمى ذلك "بالسحابات المغناطيسية"، مع تسديد النظر في عيني الوسيط. ومن الأساليب التي كانوا يتبعونها في اكتساب المنوم هذه المغناطيسية، إذا لم تكن طبيعية فيه، أن ينام في الفراش بحيث تكون رأسه متجهة نحو الشمال، ورجلاه نحو الجنوب، إذ في الشمال يوجد النجم القطبي الذي تنجذب إليه الإبرة المغناطيسية على الدوام.

وعلى الرغم من أن لجنة من العلماء أصدرت حكمها على مسمر بالشعوذة، إلا أن الأطباء النفسانيين بعد قرن من الزمان أخذوا بالتنويم المغناطيسي طريقة للعلاج، وبخاصة الهستيريين. وتعلم الدكتور "بريل" Brill في أمريكا أسلوبهم، ولكنه رأي أنه لا يستطيع تنويم كل مريض، فقد حدث مرة أنه حاول تنويم إحدى السيدات، وأخذ يلقي عليها العبارة المألوفة: "إنك آخذة في التثاقل، إن جفنيك ينطبقان إنك تقعين في النوم، إنك تنامين" ولكن السيدة فتحت عينيها بسرعة وقالت: "كلا يا دكتور، لست نائمة". فذهب إلى طبيب يسمى كواكنبوس كانت الصحف تفيض بالإعلان عن مقدرته في العلاج بالتنويم، فقال له: "طبعاً لا يرغب مرضاك في النوم لأنك تتبع طرقاً غير صحيحة" وأخبره أن يعطيهم جرعة وافرة من الكلورال أو البارالديد. ولكن هذا الدواء المنوم كان مستعملا

بالمستشفى، وكان يعرف أن له عواقب مضرة واضحة، كما كان المرضى يأبون تناوله.

وحول سنة ١٨٨٠ أصبح العلاج بالتنويم في مدرسة شاركوه charcot بدعة العصر، وشاع حتى اصطنعه كثير من الأطباء مثل بروير وصديقه فرويد. وأخذ بروير يعالج سيدة هستيرية مصابة بشلل وهمي اسمها "حنة"، فشرعت تحكي أحداثها الماضية وهي واقعة تحت النوم المغناطيسي. ورأى بوير أن حديث السيدة يؤدي إلى شفائها، وظلت السيدة تتردد على بروير تطلب نصحه كلما اضطربت، وكان ينومها. وفي أثناء إجراء هذه العملية، وإلقاء العبارات المألوفة في التنويم، إذا بالسيدة تهجم عليه، وتقبله، وتعلن أنها قد حملت منه. فأسقط في يد بروير، واعتقد أن السيدة قد أصيبت بالجنون، وعدل بعد ذلك على العلاج بالتنويم المغناطيسي بتاتا. وكذلك انصرف فرويد عنه ولكن لأسباب أخرى، إذ رأى استحالة تنويم كل مريض، فضلا عن عدم جدوى هذه الطريقة، ولأنها تجعل المريض في حالة من الخضوع التام للطبيب، ويعيش مسلوب الإرادة، ولا استقلال له. ونحن نريد من العلاج أن نصل بالمريض إلى الاعتماد على نفسه حتى يكون إنساناً صحيحاً.

الحق ليس التنويم المغناطيسي إلا مظهراً براقاً سريعاً. حكي الدكتور بريل في كتابه "محاضرا في التحليل" أنه ذهب إلى باريس والتحق بأحد مستشفياتها. واقترح ذات يوم أن يستعرض أمام الطلبة حالة تعالج بالتنويم، وكان المريض مصاباً بحالة عصبية هي اختلاجة Tic في وجهه. وقام الدكتور بريل بتنويمه، وأمره بالامتناع عن هذه الحركة العصبية، ثم

أيقظه، وإذا بالاختلاجة تقف.

ومن أضرار هذا العلاج أن المريض يتعود التنويم، ويفقد شخصيته، وتعود العلة بين حين وأخر إلى الظهور لأنها لا تزال موجودة كامنة في نفسه، ويذهب كلما اضطرب إلى الطبيب لتنويمه، لأنه لم يشف تماماً، أو لم يشف أصلا. أعني أن التنويم يصبح أشبه بالمكيفات التي لا يستغنى عنها المريض. ومن أمثلة ذلك ما رواه الدكتور بريل أن رجلا من رجال الأعمال في بوينس إيرس طرق باب عيادته ذات يوم في نيويورك، وأخبره أنه منذ شبابه، قبل هجرته إلى أمريكا الجنوبية، وكان يعيش في فينا، كان يشكو من صداع شديد في الرأس، فذهب في ذلك الحين إلى الدكتور كرافت إبنج الذي عالجه بالتنويم فسكنت آلامه. وهاجر الشاب، ونجح في أعماله، وبلغ من العمر الخمسين، ولكن الصداع لم يتركه أبداً، ولم يجد له دواء خلاف التنويم، إلى درجة أنه كان يحرص قبل سفره إلى مدينة أخرى أن يتأكد من وجود طبيب يعرف هذا الفن، ولما أراد السفر إلى نيويورك، كتب إلى إحدى المستشفيات فقدمت إليه عنوان الدكتور بريل. وعندئذ سأله الدكتور: "أتحس بصداع" فأجاب الرجل: " كلا، لقد جئت منذ ثلاثة أسابيع، ولكني إذا لم أكن واثقاً من وجود طبيب ينومني، أصاب على الفور بالصداع".

ولعلك عرفت من هذه القصص أن جوهر التنويم يقوم على الصلة بين الطبيب القوي الإرادة صاحب السلطة، وبين المريض ضعيف الإرادة قليل الحيلة. وترجع هذه الصلة إلى العلاقة السابقة بين الأب وابنه، فالأب مطلق القوة، والابن عاجز ضعيف. والأب ينوم ابنه بالأمر، ويزجره

ليسكت، فيطيع الابن خوفاً. ولكنه حين يكبر يتمرد، ويخرج على إخضاعه له.

وتنويم الحيوانات يقو على هذا المبدأ. انظر إلى تاجر الدجاج كيف ينوم الدجاجة ليضعها في كفة الميزان، إنه يضربها على جناحها، ويكومها، فتستكين، وتهدأ. وهناك طريقة أخرى أفعل: ارسم خطاً مستقيما بالطباشير على الأرض، ثم ضع الدجاجة مكومة بحيث يكون منقارها على ها الخط، فتتبعه بعينيها، ثم اتركها، تظل الدجاجة راقدة، منومة.

وتنويم الجماهير يستند إلى المبدأ السابق، نعني السلطة والإيحاء. فلا بد من قائد الجماهير، هو الزعيم، أو الخطيب أو رجل الدين، أو المعلم، أو أي شخص بارز ذي صفة وسلطان يلقي أوامره فيتبعه الجمهور. ويكفي أن يستجيب له فريق حتى يجر وراءه الباقين، دون أن يعلموا لماذا يسيرون في هذا الطريق. كل ما في الأمر أن الفرق بين التنويم المغناطيسي الفني الذي يتم بحركات معينة وينتهي إلى وقوع الشخص في حالة تشبه النوم تماماً، لأنه يكون مغمض العينين راقداً، وبين هذا التنويم الذي تسلب فيه إرادة الشخص، أن النوع الأول يفقد صاحبه الوعي فينسى بعد اليقظة ما كان يفعله ويقوله وهو نائم، وأن النوع الثاني لا يفقد معه الشعور.

وقد اختلف العلماء في أمر التنويم المغناطيسي أيشبه النوم الطبيعي أم هو مختلف عنه، فذهب بعضهم إلى أنه شبيه به وليس بينهما فرق

سوى هذا الأمر الخارجي، وذهب بعضهم الآخر إلى أنهما مختلفان، وذلك لانعقاد هذه الصلة بين المنوم والوسيط، وهي صلة لا يكتفي فيها بأن يسمع الوسيط أوامر المنوم عن طريق الأذن فيلبيها، بل يكون الاتصال عن طريق الفكر فقط، نعني أن يفكر المنوم في شيء فينقله إلى ذهن الوسيط.

ولعلك حضرت هذه الحفلات التي يقوم فيها المنومون باستعراض ألعابهم مع الوسيط، ومنها أن يكون الوسيط في وسط المسرح، وينزل المنوم في الصالة بين المتفرجين، ويأخذ شخص ورقة بيضاء يجعله يكتب فيها شيئاً، ثم يطلب المنوم من الوسيط أن يقرأ ما يوجد في تلك الورقة. وتعليل ذلك هو انتقال الفكر، أو التلباثي. وانتقال الفكر ظاهرة طبيعية تحدث بين الأصدقاء، والشعور عن بعد من هذا القبيل أيضاً. أما ما يحدث على المسرح من أفعال عجيبة فمعظمه من ألعاب الحواة. وقد سأل الدكتور بريل أحد طلبة الطب هذا السؤال: أيمكن إيقاف أي وظيفة فسيولوجية بالتنويم، مثل الدورة الدموية؟ فأجاب: "يزعم بعض الناس ذلك، ولكني شخصياً لم أستطع. في قدرة المرء التأثير على وظائف الحياة التي تجري كل يوم. وتصحب الأعمال العنيفة عادة بشيء من الانفعال. مثال ذلك أن الإنسان يصفر وجهه إذا رأي شيئاً مخيفاً. وليس هناك سحر في أن يحدث المنوم اصفرار الوجه، إذ من الممكن أن تحدث هذه الظاهرة بغير هذه الطريق. وقد زعم أحد المنومين ذات مرة أنه يستطيع أن يجعل ذراعه أبيض بمجرد الإيحاء. واتضح بالبحث أنه يربط ذراعه من أعلة بأنبوبة من الكاوتشوك يضغط عليها فتحبس الدم".

وكنت أتحدث مع الأستاذ لويس جارديه المختص في الفلسفة الإسلامية والذي ألف مع صديقنا الأب قنواتي كتاب "المدخل إلى علم الكلام" بالفرنسية، عن النوم والتنويم، وما يحدث في أثناء ذلك من عجائب، فأخبرني أنه شهد تجارب بعض الهنود في باريس، والتي تسمى في اصطلاحهم فلسفة "اليوجا" أي السيطرة على أعضاء الجسم وبخاصة القلب والتنفس، وأن أحد هؤلاء الهنود استطاع أن يوقف دقات قلبه بضع دقائق، وكذلك تنفسه، بحضور كبار الأطباء في كلية الطب، وأن رسام القلب لم يسجل أي حركة. ونحن نعلم أن بعض فقراء الهند يدفنون أنفسهم أحياء لمدة قد تبلغ الشهر، في صندوق زجاجي مقفل من جميع جوانبه، ويأتي الناس ليتفرجوا عليه، ثم يفتحون الصندوق بعد ذلك فيستيقظ، أو يصحو من موته المؤقت. وهذا شيء يرجع إلى قوة التنويم المغناطيسي، وقدرة الإنسان على السيطرة على نفسه وعلى أعضائه.

ولنرجع إلى موضوع التنويم والفرق بينه وبين النوم الطبيعي. فقد ذكرنا انقسام العلماء على أنفسهم في هذه المسألة. منهم من يزعم أن التنويم المغناطيسي يختلف عن النوم الطبيعي المألوف، لأنه يتم بأمر المنوم، ولأن النائم يستيقظ بالأمر أيضاً، ويلبي أوامر المنوم وتكون حواسه متفتحة. فالنائم مغناطيسياً ليس في حالة نوم، بل في يقظة.

ويذهب الأستاذ وليم مكدوجل في كتابه عن علم النفس الشاذ abnormal Psychology إلى أنه لا خلاف بينهما. وهو يفسر الظواهر التي تبدو من الوسيط، من استماعه للمنوم فقط وعدم إحساسه بأي

شيء آخر، بأننا في اليقظة والنوم نخض لإحساسات معينة نتيجة الانتباه أو الاختيار. ألسنا ونحن أيقاظ حولنا كثير من الأشياء ولا نحس بها، وبخاصة إذا كنا مستغرقين في التفكير. ألا ترى إلى الماشي في الطريق وهو شارد الذهن كيف يصم أذنيه عن سماع أبواق السيارات مهما تكن عالية. فهذه هي حال النائم تنويما مغناطيسياً، يأمره المنوم أن يذهب لمقابلة فلان وأن يخبره كذا وكذا، فيتوجه إليه لا يلوى على شيء. وعلى هذا الأساس نتصرف في الأحوال العادية، فنحن نوحي إلى أنفسنا أن نفعل هذا الأمر فنستمر في عمله. وقد يتعدى هذا الإيحاء إلى النوم، فنحدث أنفسنا أن نستيقظ في ساعة معينة فيكون كما أمرنا أنفسنا. كل ما في الأمر أن التنويم نخضع فيه لسلطان شخص خارجي، وأن الأحوال العادية نخضع فيها لسلطان أنفسنا.

ويقوم جوهر التنويم على أساسين، إما السلطة والأمر، وإما الإيحاء والتفاهم. ومعظم تنويم المسارح يقوم على الأساس الأول، وهو يعتمد على اتخاذ المنوم هيئة الآمر في نظرته وفي صوته. ولكن الأطباء لا يستريحون لهذه الطريقة لأنها تلغي شخصية المريض، ويؤثرون عليها طريقة الإيحاء والتفاهم. فإذا اقتنع المريض بعد المحادثة بالنوم، ورضي أن يقوم الطبيب بهذه العملية، فلن يستغرق نومه أكثر من دقائق، يرقد بعدها وكأنه نائم نوماً طبيعياً، ما عدا هذه الصلة المنعقدة بينه وبين الطبيب، والتي يسمونها في الاصطلاح النفساني "رابور" **Rapport**.

ومع ذلك قد يقاوم المريض النوم فجأة. روى أحد الأطباء أنه كان ينوم شاباً تدل أنه سهل التنويم. وبعد أن استغرق الشاب، قال له

الطبيب: "سأوجه إليك الآن بعض الأسئلة تجيب عنها". وفجأة استيقظ الشاب وهو يرتعش خوفاً. واستغرب الطبيب، ثم أعاد تنويمه، ولكنه كلما أراد سؤاله استيقظ. وعندئذ فطن الطبيب إلى أن المريض يخفي بعض الأسرار التي لا يريد أن يطلعه عليها. فقال له وهو نائم: "استمع جيداً. ليس هناك ما تخشاه. لا يهمني الاطلاع على دخائلك. كل ما في الأمر أريد أن أسألك بعض الأسئلة العادية وأن تجيب عنها، لا تبين أنك على صلة بي، وأنك تسمعني. إذا لم ترغب في الإجابة عن أي سؤال فعليك أن تهز رأسك" فسارت العملية بعد ذلك سيراً حسناً. وكان من الواضح أن المريض مصاب بما يعرف بالشعور بالجريمة، وأنه يريد حماية نفسه دون وعي.

ويتضح من هذه القصة أن النائم مغناطيسياً لا يفقد وعيه تماماً، بل يكون متنبهاً. يستطيع المنوم أن يأمره أن يأخذ سكيناً من الورق، وأن يطعن بها شخصاً معيناً، فيفعل ذلك. ولكنه إذا أعطاه سكيناً حقيقية، رفض أن ينفذ الأمر.

وقد دار بحث طويل حول مدى خضوع الوسيط لتأثير المنوم، أيستطيع أن يحمله على ارتكاب الجرائم أو لا. هل إذا أمره أن يتوجه ليسرق خزانة من بيت، أو ليقتل شخصاً، ينفذ هذا الأمر، أو يستيقظ ضميره فيعارضه. ونحسب أن الجواب عن هذا السؤال أصبح واضحاً من المناقشات والأمثلة السابقة، لأن النائم لا يفقد إرادته تماماً، ولا تنمحي شخصيته، اللهم إلا إذا كان هذا الأمر موافقاً لطبعه وميله.

ومن الأحوال التي يستخدم فيها التنويم بنجاح حتى الآن، علاج المدمنين على الخمر والتدخين. والطريقة المستعملة في هذا العلاج هي الإيحاء إلى النائم بأن كل كأس من الخمر يشربها ذات طعم كريه جداً، حتى لقد تؤدي إلى القيء. وكذلك الحال في التدخين، فكل سيجارة يدخنها النائم كريهة الطعم، ويتقيأ بعدها. فالمنوم يلجأ إلى اللعب بإحساسات المريض الخاصة بالشم والذوق، أي إلى خداع الحواس. ومن الواضح أنه لا بد من رضا المريض بالتنويم والعلاج، والرغبة في التخلص من هاتين الآفتين.

ومن الأمور التي تعالج بالتنويم الإحساس بالألم، فيصبح التنويم أشبه بالمخدر الذي يسكن الألم دون أن يزيل أسبابه.

ولكي نفهم جوهر التنويم، وهو سيطرة اللاشعور على الشعور، يحسن أن نتكلم عن ظاهرة أخر من أغرب الظواهر وهي مشي الإنسان في نومه، وأدائه كثيراً من الأعمال دون أن يشعر، وهو ما يسمى بالجولان النومي.

الجولان النومي

SOMNAMBULISM

آثرنا الحديث عن التنويم المغناطيسي، الصناعي، قبل الحديث عن "السومنابلزم" الطبيعي، لأن الأول يخضع للتجربة، ويمكن تمييز ظواهره، ومعرفة السر في حدوثها. وقد جرت عادة العلماء أن يطلقوا اسم " السومنا بلزم" على الشخص في حالة نومه المغناطيسي أو الطبيعي، بمعنى أنه يأتي أفعالا وهو نائم، سواء أكانت هذه الأفعال حركات كالمشي، أو كلاماً. وفي اللغة العربية يسمى السومنا بلزم "بالجولان النومي" لأن النائم يتجول، أي يتحرك، فإذا استيقظ لا يدري ماذا كان يفعل وهو نائم.

وهذه الظاهرة شائعة، وكلنا شاهدها، على الأقل ملاحظة حديث النائم بصوت عال، وبخاصة الصبيان حتى سن الشباب. وأقل من ذلك حدوثاً قيام النائم من سريره، وتجوله في الدار، ثم عوجته إلى السرير بعد ذلك. ويبدو أن حديث النائم يكون أصرح منه وهو في حالة اليقظة.

وقد روى المشتغلون بهذا الفن النفساني كثيراً من الروايات عن أشخاص كانوا ينهضون من فراشهم، ويأتون كثيراً من الأعمال الغريبة.

كان خادم الفيلسوف جسندي يحمل على رأسه صينية مملوءة بالقوارير والزجاجات، ويرتقي درجاً ضيقاً، ويتفادى الاصطدام بأي عقبة

في الطريق، حتى يبلغ الغرف العليا، كل ذلك في الظلام، وهو نائم.

وكان أحد طلاب الموسيقى ينهض ليلا وهو نائم، فيكتب "النوتة"، ويصحح كثيراً من الأخطاء، ثم يعوج بعد ذلك إلى سريره.

ويروي أن شخصاً نهض من فراشه، وخرج من النافذة، ومشى على كورنيش الدار من الخارج، وتجمع الناس في الشارع يحبسون أنفاسهم خشية وقوعه، وظل النائم يمشي على الكورنيش مغمض العينين، حتى دار حول المنزل، وعاد إلى النافذة، ودخل منها، وعاد إلى سريره، فلما استيقظ لم يذكر شيئاً مما حدث.

وحدثتني أم أن ابنتها الصغيرة البالغة من العمر أربع سنوات قد أصابها مس من الجنون، أو الشيطان، فهي ترقد إلى جوارها، وفجأة استيقظت البنت وأخذت تضرب أمها بيديها، ثم عادت إلى نومها واستغرقت فيه . وذهلت الأم للمفاجأة، ولم تستطع تعليل هذه الظاهرة، فالبنت صغيرة السن، فضلا عن ذهاب وعيها في النوم. قلت للأم: هل ضربت ابنتك في أثناء النهار؟ قالت: نعم، إنها كثيرة الشقاوة، ولا تسمع الكلام، فقلت للأم: إليك البيان، وهذا هو التفسير لسلوك ابنتك. من الطبيعي أن يسعى المرء إلى رد العدوان عن نفسه، وبخاصة إذا شعر أن العدوان كان ظلماً، ولم تفعل ابنتك شيئاً يستحق الضرب، لأن الشقاوة أمر طبيعي في الأطفال، وقد حاولت الطفلة أن ترد عدوانك في حينه ولم تستطع لأنك أقوى منها، واستمرت رغبتها في الانتقام موجودة في نفسها، وتذكرت الموقف في أثناء النوم، فقامت وأخذت تكيل لك

الضربات حتى شفت غليلها، ثم عادت إلى رقادها. وإذا شئت ألا تتكرر هذه الظاهرة، فعليك بالامتناع عن ضرب ابنتك بتاتاً. وليس الضرب سبيلا إلى التربية الصحيحة.

وجاءني شخص يصحب ابنه البالغ من العمر أحدى عشرة سنة، وهو طالب في المدارس الابتدائية. أما الأب فرجل رقيق الحل، يشتغل موظفاً بسيطاً في الحكومة. وهو يسكن في حجرتين في الدور الخامس بمنزل في حي العباسية. وذات ليلة، حول الساعة الحادية عشرة مساء، رأي البقال المجاور للمنزل هذا الصبي يمشي في الطريق، وهو يلبس الجلباب، فنادي عليه فلم يجب النداء، فجرى وراءه حتى أمسك به، وكانت دهشته عظيمة حين وجد الصبي نائماً، فأيقظه، وأعاده إلى المنزل، واعتقد الأب أن ابنه قد أصيب بنوبة من نوبات الجنون، وجاء يلتمس مني النصيحة. قلت للأب: أتضرب ابنك؟ قال: نعم، إنه لا يستذكر دروسه، كما يهرب من المدرسة. وعلمت أن الرجل قد توفت زوجته وهي أم الولد، وتزوج غيرها. وفسرت للرجل علة قيام ابنه ليلا، وخروجه من البيت، فهذا دليل على عدم رغبته في المعيشة به نظراً لما يلاقيه من قلة العطف، والضرب. ورسخت فكرة الهرب في ذهنه، وتحولت إلى سلوك بغير وعي، أو في هيئة هذا الجولان النومي.

ويسمى بعض العلماء هذا السلوك، بالحركات الأتوماتية automatic أي أن المرء يصبح كالآلة. وقد اصطنع الدكتور بييرجانيه هذا الاصطلاح، وله كتاب مشهور بعنوان "الأوتواتزم البسيكولوجيك".

ونحن نتصرف في اليقظة تصرف الآلات، دون وعي، ي هذه الأعمال التي نسميها أعمالا عادية، دون أن نخطئ. فالخادم يصعد السلم ليلا في الظلام هو يحمل أدوات الطعام دون أن تقع منه، لأن رجليه قد حفظت المنحنيات والمنعطفات. فليس من الغريب أن ينهض خادم جسندي ويفعل ذلك وهو نائم.

ويرى الأستاذ مكدوجل في كتابه الذي ذكرناه من قبل أن ظاهرة الأفعال الأوتوماتيكية التي تحدث من الإنسان في يقظته، وتلك التي تحدث منه في نومه كالكتابة والجولان من جوهر واحد، وهي صور مختلفة للأتوماتزم.

ونبدأ بصورة الأوتوماتزم الخاصة بالكتابة في أثناء النوم، فنقول إن الشاعر الإنجليزي كولودج ألف قصيدة من الشعر تسمى "قبلا خان **Kubla Khan**" سنة ١٧٩٧، وهو يقول إنه رأى القصيدة في الحلم، فلما استيقظ دونها، وذلك عقب قراءته وصف قصر قبلا خان حاكم الصين وحفيد جنكيز خان. ونحن لا نشك في صدق كولودج في روايته.

ومن الواضح أن اليد إذا كتبت، وجرت بالقلم على الورق، فإنما تفعل ذلك بناءً على الفكر الذي يملأ الذهن، ويكون قد نضج. وفي بعض الأحيان يكون التفكير عن وعي ، وفي بعض الأحيان الأخرى يصدر من غير وعي. فنحن قد نفكر في حل تمرين هندسة ونحن نائمون، ونستيقظ لنجد الحل جاهزاً. وقد نمسك بالقلم ونخطط به على ورقة بيضاء، ونشعر بما نكتب عابثين. وفي بعض الأحيان تتحرك اليد

وهي ممسكة بالقلم وتخط رسوماً أو تكتب عبارات ندهش بعد كتابتها. وفي بعض الأحيان يشعر المرء بما يكتب، ولكنه لا يعرف ماذا يكتب بعد ذلك، وكيف يتم القصة، كأن يده هي التي تسوقه.

وأغرب من ذلك أن يقوم الشخص بعمل معين يشعر به، كأن يقرأ في كتاب مثلا، ويترك يده تكتب بالقلم ما تشاء. وهذا دليل على انحلال الشخصية، وعلى أن اللاشعور يتحرك. حكي أحد الأطباء النفسانيين أن مريضاً جاء إليه يشكو "الوسوسة"، وأنه يغسل يديه باستمرار، فعالجه بطريقة "الكتابة الأوتوماتيكية"، أي علمه أن يكتب بيده، ثم سأله عن سبب هذه الوسوسة، وأخذت يده تكتب قصة قديمة عن حياته حين كان في العاشرة من عمره، وكان عنده كلب يحبه حباً جماً. وذات يوم وقع الكلب في "مجرور" وكاد أن يغرق. فدعا الغلام صديقاً له أمسكه من رجليه، ومد يديه وأنقذ الكلب من ذلك المكان القذر، بعد أن تلوثت ملابسه وجسمه. فلما عاد ضربه أبوه، وأخافه قائلا له إنه بهذا العمل قد تعرض لكثير من الأمراض. ومنذ ذلك الحين وهو يغسل يديه، ونشأت عنده عادة الوسوسة.

وعلى هذا الأساس يفسر العلماء ظاهرة "الكتابية الروحية" أولئك الذين يزعمون أنهم يجلسون إلى منضدة، ويضعون كوباً يحركونه بينهم، وكل واحد منهم يكتب حرفاً أو كلمة، وتخرج من جملة كتابتهم الجمعية إجابات عن أسئلة معينة يعتقدون أن الروح هي التي تمليها. الواقع أنها ضرب من الكتابة الأوتوماتيكية تتم بصورة جمعية لا شعورية، ولذلك لا بد أن تكون الجماعة مؤتلفة فيما بينها، أي إذا دخل بينها شخص غير

مؤمن بما يفعلون، لا تفلح الجلسة. وإذا فحصت هؤلاء القوم الذين يقال عنهم روحانيين، ويمارسون لعبة المنضدة، رأيت أنهم يمشون في نومهم أو يكتبون، وأنهم من الذين يسهل تنويمهم مغناطيسياً.

وروى الأستاذ مكدوجل هذه الحالة في كتابة السابق قال: "كان رجل في شبابه يشتغل سمساراً في البورصة، ويعيش معيشة اجتماعية عادية ويمارس الألعاب الرياضية. وكانت أذواقه تشبه ما يجري بين أهل طبقته، ولم تكن عنده أي ميول أدبية، ولم يكن يحفل بالشعر الذي كان ينظر إليه على أنه عمل يليق بالنساء لا الرجال. وكان من عادته أن يظل راقداً بين اليقظة والنوم قبل أن ينهض من فراشه في الصباح. فلاحظ أنه وهو في تلك الحالة من اليقظة النائمة تفد على ذهنه أبيات خيل إليه أنها شعر. وراق له أن يدونها على الورق، وتبين أنها مؤتلفة متسلسلة تشبه ما يقرؤه من المنظوم، وعندئذ أرسل بعض هذا الشعر الذي دونه في هذه الحالة اللاشعورية إلى أحدى المجلات التي قبلت أن تنشره. وفي الوقت الذي كان يروي لي فيه هذه الوقائع (والحكاية على لسان الأستاذ مكدوجل) كان كثير من قصائده التي نظمها في تلك الحالة قد نشر في كثير من المجلات المشهورة، وتناول عليها أجراً. وقد قرأت بعض تلك القصائد ورأيت أنها جيدة السبك رفيعة الأسلوب، تنحو نحو المذهب الرومانتيكي. ومن غرائب هذا التأليف أن أبيات القصيدة بتمامها تفد على ذهنه ويشعر بها، ولكنها غير مرتبة إذ تكون أبياتها مختلطة، فيرتبها وهو في حالة اليقظة دون أي تغيير آخر".

وننتقل من حالة الكتابة في النوم، إلى حالة المشي أو الجولان.

والجولان على صورتين، إما هرب، وإما مجرد حركة في أثناء النوم. وقد ضربنا مثلا بالهرب من قبل، وتبين منه أن الطفل يتجه دون وعي إلى الخروج من البيت. وهناك أشخاص يتحركون إلى أماكن بعيدة، ثم يستيقظون فيدهشون لم يكونون في هذا المكان، وينسون كل شيء عما فعلوه في أثناء نومهم. وهذه حالة رواها الأستاذ مكدوجل، قال: كان جندي يعمل في جبهة القتال ينقل الرسائل من مكان إلى آخر راكباً رادجة بخارية. وذات يوم وجد نفسه بعد عدة ساعات يمشي بدراجته في شوارع مدينة على ساحل البحر تبعد عن جبهة القتال مائتي ميل. فامتلأت نفسه دهشة، وخشي الاتهام بالهرب من الجيش، فسلم نفسه للبوليس الحربي، ولم يستطع أن يفسر كيف انتقل من الجبهة إلى الميناء البعيد. وبعد أن مكث في عدة مستشفيات، جاء تحت رعايتي. ولم تظهر عليه أي أعراض سوى هذا النسيان الخاص بهذه الفترة القصيرة مع شعور بالانقباض والكآبة، وهو شيء طبيعي ينأ من الظروف التي أحاطت بشخص في مثل ماضيه ومركزه ومسئوليته. ولما لم تفلح معه طريقة الحديث في اليقظة للتغلب على ذلك النسيان، فقد لجأت إلى التنويم المغناطيسي، فتذكر كيف انفجرت قنبلة على مقربة منه فطرحته أرضاً، ثم نهض، وركب دراجته وتوجه إلى الميناء، مستدلا بالعلامات الموجودة في الطريق، وبالسؤال. وهكذا اتضح أنه كان مسوقاً بالخوف الذي اتخذ هيئة الرغبة في الابتعاد عن منطقة الخطر.

وهذه قصة أخرى توضح الفرق بين الهرب اللاشعوري في النوم، وبين الجولان: "أرسل جندي إلى المستشفي عقب أن فقد وعيه من

انفجار قنبلة. وكشف عليه الطبيب، فلم يجد به أعراضاً مرضية، وكاد أن يكتب أمراً بعودته إلى ميدان القتال، لولا أن زملاءه في العنبر جاءوا يشكون أنه يتجول وهو نائم. وراقب الطبيب حالته، ووجد أنه ينهض كل ليلة عدة مرات، ويتوجه إلى جانب سرير الشاويش الموجود في العنبر، ويظل واقفاً هناك حتى يقاد إلى فراشه مرة ثانية، ولم يستطع الجندي تعليل هذه الظاهرة. واستطاع في أثناء التنويم المغناطيسي أن يعيد وصف الحادثة التي وقعت له، فقد انفجرت قنبلة فقتلت عدة جنود وجرحت البعض الآخر، وجرى صاحبنا إلى الشاويش ليبلغه ما وقع، وبينا هو في طريقة إليه انفجرت قنبلة أخرى أفقدته وعيه. وكان في الجولان يعيد تمثيل هذا المنظر الذي انحلت الذاكرة الخاصة به".

فالمشي في أثناء النوم يدل على انحلال الشخصية، فتتحرك الشخصية غير الواعية وتحرك صاحبها، وتدفعه إلى الحركة والمشي والجولان، وهو نائم دون أن يشعر بما يفعل، وحين يستيقظ لا يتذكر شيئاً مما كان يفعله بشخصية الأخرى.

ويرى الأستاذ هادفيلد في كتابة عن " الأحلام والكابوس" أن الجولان النومي صورة من صور الحلم، ذلك أن تحليل الأشخاص الذين يتجولون في نومهم يدل على أنهم يحاولون حل مشكلة تعترضهم. فهذه طفلة هددها أبوها حتى أفزعها، وشعرت بالرغبة في الهرب من الموقف، ولكنها لصغر سنها لم تتمكن من الهرب وكبتت رغبتها. وفي أثناء نومها لم تحلم فقط بالهرب، بل تنهض وتنزل الدرج لتهرب، مما يدل على قوة الرغبة الكامنة الدافعة لها. ولذلك ينبغي أن نحمل أولئك الذين يصابون

بالجولان النومي على محمل الجد، وأن نعج هذه الظاهرة دليلا على المرض الكامن، لأنه يدل على وجود مشكلة تواجه الطفل.

وأنت تعرف ولا ريب مأساة ما كبث التي كتبها شكسبير، وصور فيها الليدي ما كبث تطمع في الملك، فتحت زوجها على قتل الملك دنكان، وعلى قتل رفيقه بانكو. ويظهر شبح بانكو في مأدبة عظيمة ولا يراه إلا ما كبث. أما الليدي ما كبث فيثقل عليها ضميرها، وتمشي في أثناء نومها متجولة، وتغسل يديها من آثار الدماء التي تتوهمها. فانظر كيف يحرك الضمير الإنسان حتى في نومه.

ومما يروي أن سيدة متزوجة أخذت تتجول في نومها، وكان السبب في ذلك أن أباها أصيب بمرض عضال، وكان عليها أن تنهض ليلا بين حين وآخر لتطمئن عليه. ثم مات أبوها، ومع ذلك ظلت مستمرة على هذه العادة في صورة الجولان النومي. قد يقال إن هذا الجولان هو استمرار للعادة التي رسخت في نفسها للعناية بأبيها المريض، ولكن الواقع أنها كانت تعاني صراعاً ذهنياً، فلم تكن ترغب في فقدانه، ومع ذلك كانت تعرف أن وفاته تخلص زوجها من أعباء مالية. كانت موزعة بين دافعين، أحدهما العناية بأبيها المريض، والثاني أن تتأكد من موته.

وهذا هو اللاشعور الذي ينشط فيحرك الإنسان في نومه، ويتخذ مرة صورة الأحلام، ومرة أخرى صورة الجولان النومي.

وإذ قد بلغنا حديث الأحلام، فلننقل إليه الكلام، لنشهد عجائب الرؤى والسبيل إلى تفسير المنامات.



الأحلام

يرجع الفضل في كشف السر عن الأحلام وتأويلها إلى فرويد الذي قسم الحياة النفسية إلى شعور ولا شعور. وهذه الحياة اللاشعورية هي العلة في حدوث كثير من الأعمال نعجب لصدورها، كالنسيان، والأعمال الأوتوماتيكية، والجولان النومي. وقد وعدتك في ابتداء هذا الكتاب أن أفسر لك ما ذكره ابن سينا عن نفسه في سيرة حياته من أنه كان يشتغل بالتفكير بالمسائل نهاراً، ومهما يأخذه أدني نوم، كان يرى تلك المسائل بأعيانها في نومه. وتفسير هذه الظاهرة هو اشتغال اللاشعور في النوم بحل المسائل. ومن الناس من يرى الحل صريحاً واضحاً في نومه في هيئة الأحلام، ومنهم منن يتم الحل دون أن يراه، ولكنه يتذكره في يقظته. وأظن أن معظمنا قد جرب كيف يفكر في حل تمرين هندسة فيعجز عن حله، ثم يقفز الحل إلى ذهنه بعد حين مما يدل على اشتغال الذهن لا شعوريا، سواء أكان ذلك في اليقظة أم في المنام.

وهنا نعرض لمسألة نظر فيها العلماء واختلفوا في أمرها، وهي هل يحلم جميع الناس في نومهم، أو يحلم بعضهم فقط ولا يحلم البعض الآخر. ومن الملاحظ أن الأحلام سريعة النسيان، اللهم إلا إذا دونها صاحبها مباشرة بعد يقظة. الواقع أن الذهن يظل في حالة نشاط في أثناء النوم، وأنه يحلم بأمور كثيرة، ولكننا لا نتذكرها، وتظل حبيسة عالم الرؤيا. ومن الدليل على وجود هذه الأحلام، أن بعض الناس يتكلمون

وهم نيام، وهم لا يتكلمون إلا بعبارة أو عبارتين، هذه العبارة مقتطعة ولا ريب منن حلم طويل، ومع ذلك فإن هذا المتكلم النائم لا يدري أنه كان يتكلم، ولا يتذكر شيئاً حين يستيقظ. وانظر إلى الزوج كيف يفزع حين تخبره زوجته أنه تكلم في نومه ونطق باسم "فاطمة" أو "سوس". أكبر الظن أن خوف الناس من اكتشاف أمرهم ومعرفة أسرارهم هو الذي يمنعهم من الحديث بصوت عال في أحلامهم، وذلك على عكس الأطفال الذين ينطلقون على سجيتهم، ولم ترغمهم الحضارة على الكبت.

ومن الأدلة على أن الأحلام تعم جميع الناس أننا إذا نومنا الشخص تنويماً مغناطيسياً تذكر أحلامه التي يزعم نسيانها. ومن المعروف كذلك أن المخ في أثناء النوم يكون في حالة نشاط، وذلك من النظر إلى الأمواج الكهربية التي يسجلها جهاز رسام الرأس الكهربائي.

ويكفي أن تتأمل وجه شخص نائم، فإنك ترى على صفحات وجهه اختلاجات وتقلصات تدل على انفعالات لا تحصل إلا مع وجود أحلام بعضها يؤدي إلى الابتسام والفرح وبعضها الآخر يؤدي إلى الحزن والفزع.

ونحن من أنصار الفريق القائل بأن جميع الناس يحلمون في نومهم، لأن الحياة النفسية وحدة لا تتجزأ، ولا تتوقف الحياة عند النوم، نعني أن النائم لا يموت ويفني، بل يعيش معيشة لا شعورية لها مميزاتها الخاصة بها.

وليس غرضنا في الأحلام لذاتها، بل من جهة اتصالها بالنوم. فنقول إن بعض الأحلام تكون من القوة بحيث تؤدي إلى يقظة النائم، وهذه الأحلام التي توقظنا هي التي نتذكرها ويمكن سردها. وبعض الأحلام لا تكون من القوة والوضوح بحيث تؤدي إلى إيقاظ النائم.

وقد بحث العلماء في المدة التي يستغرقها الحلم، فقالوا إنها لا تزيد على دقيقة، مع أن الحالم يكون قد فعل في حلمه أفعالا تستغرق أزمنة طويلة من سفر وزواج وإنجاب أولاد وغير ذلك. روى ألفريد مورى، وهو أحد الذين اشتغلوا بموضوع الأحلام تجريبياً، أنه كلف شخصاً بإحداث بعض الإحساسات وهو نائم، ليرى ما تؤدي إليه من أحلام. ومن ذلك أنه شم رائحة من زجاجة كولونيا، فحلم أنه دخل دكان روائح عطرية، وأنه ذهب إلى القاهرة، ووقعت له فيها وقائع عجيبة. فلما استيقظ ليروي حلمه، وجد أن الفترة بين شمه رائحة الكلونيا وبين يقظته، وهي الفترة التي استغرقها الحلم، لم تكن إلا دقيقة قصيرة.

وحيث كان كل شخص يحلم ساعة النوم، فلا بد أن يكون للحلم وظيفة مفيدة للإنسان. ويحسن قبل الحديث عن وظيفة الأحلام، أن نقسمها قسمين، فبعضها بهيج وبعضها مفزع، وهو الأغلب، وكلا النوعين يصوران لا شعوريا حالة الشخص من الاطمئنان أو القلق. انظر إلى الطفل الصغير وهو نائم، فإذا كان سعيداً في حياته رأيت تعبيرات وجهه باسمه كأنه ملاك، وكانت أحلامه سعيدة. وإذا رأيت علائم القلق على وجهه، وكان كثير التقلب، يتحدث وهو نائم، وقد يستيقظ فزعاً، فهذا دليل على شقائه في حياته.

وقد توصل فرويد إلى نظريته في تفسير الأحلام من البحث في الأطفال. ثم نادي بنظريته المشهورة: الحلم تحقيق رغبة لم يستطيع صاحبها تحقيقها في اليقظة. فالطفل الصغير يحلم أنه يأكل قطعة من الشوكولاتة لأنه يرغب فيها ولا يستطيع الحصول عليها في صحوة.

ولكننا بعد أن نبلغ الشباب ونصل إلى مرحلة الرجولة تتعقد حياتنا، وتلعب الحياة الجنسية في مذهب فرويد الدور الأكبر في سلوكنا. ومن هنا كانت الأحلام عنده عبارة عن تحقيق رغبات جنسية مكبوتة. مثال ذلك أن شخصاً حلم الحلم الآتي: "كنت أسير أمام منزلي أصطحب امرأة من ذراعها. ثم رأيت عربة مقفلة تنتظر، فنزل منها رجل بوليس وأمرني أن أتبعه، فسألته أن يهملني حتى أرتب أموري".

ويفسر فرويد هذا الحلم بأن صاحبه لا يرغب في الحصول على أولاد، لأنه حين سئل عن طبيعة الجريمة التي قبض عليه رجل البوليس من أجلها، قال إنها قتل الأولاد، ويرجع ذلك إلى أنه قبل الحلم بعدة أيام قضى وقتاً مع امرأة متزوجة وخاف ألا تكون وسائل منع الحمل ذات تأثير.

والذين لا يوافقون فرويد على مذهبه، يفسرون هذا الحلم بأنه إنذار لصاحبه عن الجريمة التي إرتكبها، فالحلم يتعلق بخوف صاحبه من العواقب، وبالعقاب الذي ينزله ضميره. فالحلم يخبره أنه إذا استمر في أداء مثل هذا العمل المخالف للقوانين والعرف فعليه أن يتحمل عواقبه. وهذا معنى أن الحلم إنذار للنائم. وذلك عل عكس ما يذهب إليه فرويد

من أنه تحقيق رغبة كامنة، وأنه كما يقول الدكتور إرنست جونس: "حارس النوم"، وأنه بذلك يساعد على الاستمرار فيه.

على أننا إذا أخذنا بمذهب فرويد من أن الحلم يساعد على النوم، رأينا أنه يخالف الواقع، ذلك أن معظم الأحلام مفزعة مزعجة، وهي توقظنا في فزع، وتمنعنا من النوم ولا تعيننا على الاستمرار فيه، فهي من هذا الوجه ذات صفة تفيد الإنذار والتنبيه، وتدل على يقظة الضمير. وقد رأيت كيف أن ضمير ما كبث كان يحركه في النوم.

ولكن أدلر تلميذ فرويد لم يعجبه تفسير أستاذه، ويذهب إلى أنه لا خلاف بين حالة النوم وحالة اليقظة، فالتفكير في صورة أحلام اليقظة وفي هيئة الأحلام استمرار للحياة النفسية التي تعتمد على الذافع إلى السيطرة والسلطان. ثم يفسر الأحلام بما يتفق مع العقل السليم، فالحلم إعداد انفعالي لحل المشكلات التي تواجه المرء. وهو استغفال من المرء لنفسه. فأنت ترغب في المال وتريد الحصول على سيارة، وعلى بيت بديع، فترى السيارة والبيت في أحلام يقظتك، كما تراهما في أحلامك أثناء النوم، فأنت تستغفل نفسك بهذه الأحلام لأن الحقيقة أنك لا تملك شيئاً.

وكثيراً ما يدهش بعض الناس لرؤيتهم أشياء أو سماعهم كلاماً وهم في حالة بين اليقظة والنوم. وعلة ذلك تحرك اللاشعور وطغيانه على الشعور، بحيث يرى ما يرى ويسمع ما يسمع عن الكوامن في اللاشعور ويعجب لذلك. ومن أمثلة ذلك ما روته إحدى السيدات لها طفل وحيد

يبلغ من العمر ثلاث سنوات، لا ينام معها في حجرتها بل في حجرة أخرى مع مربيته. وفي إحدى الليالي، ولم تكن هذه السيدة قد دخلت في النوم دخولا تاماً، أو فقدت وعيها، رأت طفلا يدخل الحجرة وهو يلبس بحسب تعبيرها " أبيض في أبيض". وجاءت حمامة وأخذت تضرب رجلها وهي تحت الغطاء بجناحيها ضرباً أحست به في رجلها، وأخذ السرير يهتز اهتزازاً شديداً تحس به وتسمعه، فاضطربت السيدة اضطراباً شديداً، وفزعت وأردت أن تصرف هذه الهواجس بأن تقرأ "آية الكرسي" لشدة اعتقادها في تأثيرها، ولاعتيادها قراءتها كلما أحزبها أمر، ولكنها نسيتها، وظلت فترة طويلة حتى تذكرتها، فلما بدأت تتلوها إذا بهذه الرؤى وهذه المسموعات وهذه الاهتزازات تذهب وتنصرف شيئاً فشيئاً، حتى اختفت تماماً بعد أن أكملت قراءة الآية.

فلما روت لي السيدة هذه الرؤيا العجيبة في نظرها والتي احتارت في تعليلها، قلت لها إنك تخافين على طفلك، وتخشين موته، أو ذهابه، ويحدثك عقلك الباطن بهذا الحديث، وقد يظهر في صورة الأحلام وأنت نائمة، وقد يظهر في هذه الصورة عندما يخف سلطان العقل الواعي.

وهذا كله من أحاديث النفس وما فيها من رغبات وآمال ومخاوف تبدو في أحلام اليقظة، وفي الأحلام التي تكون فيما بين النوم واليقظة، وفي الأحلام التي يراها النائم المستغرق في نومه. والعلة فيها جميعاً واحدة.

فنحن في مذهب أدلر نحاول حل مشاكلنا في الأحلام، وتهيئة الجو المعبر عن هذه الحلول. هذا طالب مقبل على الامتحان، وعليه أن يقدم عليه بشجاعة. فهو يحلم أنه يحارب في معركة، أو أنه يقف على شفا هاوية وعليه أن يتراجع عنها حتى لا يسقط فيها. ففي الحلم الأول نرى أن التلميذ يصور لنفسه المعركة التي ينتصر فيها، ويثير في نفسه الانفعالات التي تعينه على الإقدام، ولذلك يستيقظ وهو واثق من نفسه. التي تعينه على الإقدام، ولذلك يستيقظ وهو واثق من نفسه. وفي الحلم الثاني يجسم الحلم الامتحان ويدفع صاحبه إلى الهرب منه. فالأحلام تهيئنا لحياة اليقظة، وترسم لنا الطريق الذي يحسن إتباعه، والذي يأمرنا به اللاشعور.

وهذا حلم ترويه فتاة ثم يفسره أدلر، قالت: "إني أحلم كثيراً هذا الحلم الغريب، وهو أني أمشي في الشوارع، حيث توجد حفرة لا أرها. وبعد أن أمشي فترة أسقط في الحفرة الممتلئة بالماء، حتى إذا لمست قدماي الماء استيقظت قافزة وقلبي يدق من الفزع". فالحلم يحدثها بأن تكون على حذر، فهناك مخاطر تحوطها لا تدري عنها شيئاً. ويضيف أدلر إلى ذلك، أن هذه الفتاة تشعر أنها أعلى منزلة من غيرها، فهي تحذر نفسها دائما بعدم الوقوع والانزلاق حتى تحتفظ بهذه المنزلة.

أما يونج، تلميذ فرويد الأخر، فإنه يرى في الحلم صفة تعويضية عن حياة اللاشعور المكبوتة، في مقابل الحياة الشعورية التي نحياها في هذه الحضارة العلمية الحديثة. واللاشعور عند يونج لا يشمل الرغبات وبخاصة الجنسية فقط، بل القيم الأخلاقية والشعور بالجريمة. ومن هنا

كانت الأحلام "عقاباً" أشبه بعذاب الضمير. وهذا هو السبب في أنها تفزعنا، وتوقظنا. وهذا حلم يرويه يونج ويفسره: "إني أقف في بستان غريب، وأقطف تفاحة من شجرة. إني أنظر حولي بحذر حتى أتأكد من أن أحجا لا يراني". وبتحليل هذا المريض اتضح أنه كان قد عقد علاقة غرام مع أحدى الخادمات، وكان على موعد معها في اليوم السابق على الحلم. واقتطاف التفاحة من البستان رمز لاقتطاف الثمرة المحرمة من الجنة، فالحلم من هذا الوجه تحقيق رغبة. ولكن بقية الحلم يبين يقظة ضميره وإحساسه بالجريمة.

وير يونج أن رؤية الحيوانات المفزعة كالثعابين والنمور والتماسيح وغير ذلك في الأحلام، هو ذكرى الحياة التي كان يعيشها الإنسان الحاضر في أول أمره وفي الحالة البدائية في الغابات.

ويذهب الأستاذ هادفيلدا إلى أن وظيفة الحلم بيولوجية، أي أن الأحلام تحاول حل مشكلات الحياة. فهذا رجل كان يتسلق جبلا، وانزلقت قدمه انزلاقاً يسيراً. فيحلم في تلك الليلة أنه يتسلق جبلا، وأنه ينزلق فيقع على الأرض سقطة شديدة، فيستيقظ فزعاً. وفي الليلة الثانية يحلم الحلم نفسه، ولكنه حين يقع يحاول أن يتشبث بصخرة ناتئة أو جزع شجرة، ثم يستيقظ في رعب. وفي عدة ليال متتابعة يحلم الحلم ذاته، ولكنه يتعلق بالصخرة فينجو. ويتضح من ذلك أن هذه الأحلام تقوم مقام التجارب الفعلية، لأنها تتحقق في الوهم، ونتغلب بها على العقبات والمصاعب، ونتجنب بها المخاطر التي يمكن أن نتعرض لها. وهي في الوقت نفسه تنذرنا وتنبهنا بهذه المخاطر. وإذا لم يستطع المرء

أن يهتدي إلى حل لمشكلاته في الأحلام استيقظ، أما تلك التي نصل فيها إلى الحل فلا توقظنا. فإذا كنا ننام لأننا نريد أن ننسى هموم النهار، فنحن نستيقظ من الأحلام لنهرب من المشكلات المعقدة التي تعرض لنا في الليل. ومع ذلك فهذه الأحلام التي توقظنا ذات فائدة عظيمة لنا، لأنها توجهنا نحو المشكلة، أو للأصل في هذه المشكلة.

وكل ما يعرض لنا في أثناء النهار ويكون سبباً في همومنا نحلم به في أثناء الليل. وقد تكون هذه الهموم رغبات جنسية لم تتحقق بسبب مطالب الحياة الاجتماعية، فيسبب ذلك نوعاً من الأرق الذي نذكره في الفصل التالي، ويذهب فرويد إلى أن هذه العقد الجنسية تتكون منذ الطفولة المبكرة. ذلك أن حياتنا الجنسية هي أكثر الأشياء عرضة للكبت والحرمان، وهي من أجل ذلك مصدر الأحلام. ومع ذلك فكثيراً ما تكون علة الحلم الرغبة في السيطرة حسب تفسير أدلر. وفي بعض الأحيان ترجع الأحلام إلى الدوافع التي استقرت في الطبيعة البشرية منذ العصور البدائية كما ذهب إلى ذلك يونج. مهما يكن من شيء فالحلم ثمرة تفكير اللاشعور.

ولا ينبغي أن نذهب إلى ذلك الحد البعيد الذي يصوره كل من فرويد وأدلر في التماس على الأحلام من حياة اللاشعور التي استقرت منذ الطفولة أو منذ الأجيال السحيقة. فكثير من أحلامنا تتصل مباشرة بمشاغل اليوم، وما عرض فيه من مشكلات لم تحل. وجدير بنا القول بأن الأحلام "وظيفة لحل المشكلات" بدلا من القول بأنها "لغة اللاشعور".

"حلمت سيدة أنها تجلس وحدها على مقعد في الحديقة، ثم هبت عاصفة ثلجية فجأة، نجت منها بأن دخلت المنزل وأسرعت إلى زوجها، حيث أخذت تساعده على البحث في إعلانات الجريدة عن وظيفة مناسبة". وتفسير هذا الحلم أن السيدة كانت تكره زوجها لأنه فاشل في الحصول على عمل، فهي تود أن تهجره، وفي الوقت نفسه لا ترغب في الانفصال، وقد خرجت من هذه المشكلة في الحلم، بأن أثرت البقاء مع زوجها ومعاونته في البحث عن عمل من أن تظل وحيدة.

ومشكلات الحياة اليومية كثيرة، ففي كل يوم يعرض لنا مأزق مالي من شراء وبيع، أو العناية بمريض من الأهل والولد، أو المنازعات المنزلية بين الزوج وزوجته، أو الأب وأبنائه، أو مشكلات الزواج. وهذه المشكلات اليومية قد تكون من الخطر بحيث يستمر تفكير المرء فيها أثناء نومه.

فهذه فتاة مترددة أتتزوج من الشاب الذي تحس بإزائه بجاذبية جنسية شديدة ولكنها تعتقد أنه لن يمنحها العناية الكافية والعطف الصحيح. ثم تحلم هذا الحلم: "عندي موعد لمقابلة داود، ولكن صديقتي تقول لي يجب أن أحرك أثاثاً ثقيلا من موضعه قبل مقابلته". ومعنى ذلك أن الأثاث الثقيل يشير إلى مشكلاتها الشخصية الثقيلة التي ينصحها الحلم بأن ترفعها قبل الزواج. أما صديقتها فهي جزء من نفسها التي تحذرها من الزواج والانسياق وراء رغبتها الجنسية قبل أن تهيئ نفسها للزواج. فالحق أنها كانت مقبلة على تجاهل المصاعب التي يمكن أن تنشأ من نقص عاطفته وتعميها في ذلك جاذبيته الجنسية، فبرزت

نفسها العاقلة في الحلم لتنبيه رغباتها. وبعد عدة أسابيع حلمت حلماً آخر يتجاهلها فيه خطيبها، وفي أول هذا الحلم تخرج مع رجل آخر لا تحبه، وتتصل به اتصالا جنسياً. ولكنها تشعر في الحلم بأن هذا الحل غير موفق. ثم تحلم حلماً آخر تحدث فيه نفسها بأنها إذا لم تستطع أن تتزوج الرجل الذي تحبه، فلتكن خليلته، وترضى في الحلم بهذا الحل. ولكنها عندما تستيقظ يتبين لها أن ذلك الحل لا يجلب السعادة لأنها ترغب في الأمن والأسرة والأطفال. فالمشكلة لا تزال إذن بغير حل، على الرغم من أن أحلامها تحاول مرة بعد أخرى التماس حل لها.

وبعد عدة أسابيع رأت في المنام أنها تتناول الطعام مع خطيبها، حيث جهزت سيدة طبقاً شهياً لكل منهما، واستمعت بالطبق كما استمتع خطيبها أيضاً. ولكن كان هناك على المائدة دجاجة أكلها خطيبها دون أن يقدم لها أي قطعة منها، وكان ينبغي أن يفعل. وتقول لنفسها في الحلم ليس لذلك أهمية. ولكن المرأة التي كانت تقدم لهما الطعام (والمرأة جزء من نفسها) انفجرت بعد مدة غضباً تنتقد الطريقة التي عوملت بها الفتاة. ثم انتهت المأدبة. ومن الواضح أن الفتاة كانت تحاول حل المشكلة بأن تفكر على هذا النحو: لعلني أطلب أكثر مما يجب، وعلى أن أقنع بما يمكن الحصول عليه. فالحلم يخبرها بأن هذا الحل لن يكون موفقاً، إذ بقبولها هذا الموقف سيأتي وقت تنفجر مشاعر غيظها وتضع حداً لزواجها.

ويبين لها هذا الحلم الأخير العلة الحقيقية في متاعبها، أي هذا الصراع الداخلي في باطن نفسها والذي يجب أن يحل ويرفع، نعني أن

المتعة الجنسية وحدها لن ترضيها، وأن هذا الرجل محب لذاته إلى الحد الذي لا يصلح معه أن يكون زوجاً، وأنه لا خير في التفكير في إصلاح الموقف.

وقد أطلنا في سرد هذه القصة وما فيها من أحلام متعاقبة لنبين أولا أن الأحلام تتصل بالمشكلات اليومية التي يشعر بها المرء، ولنبين ثانياً كيف تحل الأحلام المشاكل أو تحاول حلها.

وإذا كان معظم الناس ينسون أحلامهم، ويتجاهلونها فإنهم يذكرون "الكابوس" أو الحلم المفزع، لأن مثل هذه الأحلام تصبغ نهارهم كله بعد يقظتهم بصبغة من الكآبة والفزع. ومن أعظم أسباب الأرق خشية من يحلم بالكابوس أن يزوره في النوم، كالذي يحلم أنه يموت ويدفن، أو يضرب "علقة" شديدة كل ليلة.

ولا ريب أن الكابوس تجسيم للواقع، فالطفل الذي يخاف في النهار من كلب يعضه، يحلم أن وحشاً يفترسه، ويظل خائفاً طول النهار بعد ذلك. وقد يحلم الطفل أن أمه ساحرة مخيفة، ويظل يخشى أمه حتى إذا أحسنت معاملته، ولعلها تكون كتلك القصة التي يقرؤها في الكتب من أن أماً انقلبت ذئبة مفترسة.

وأغلب من يصاب بالكابوس هم الأطفال. ولكن الكبار أيضاً قد يتعرضون لمثل هذا الامتحان إذا كانت التجربة التي مروا بها قاسية. مثال ذلك أن سيدة كانت تشتغل في مكتب فتناقشت مع احد العملاء وشتمها، فتناولت تمثالا من النحاس كان موضوعاً للزينة وضربته به على

رأسه، فخر الرجل صريعاً على الأرض، واعتقدت أنه مات، ففرت من المكتب. وفي اليوم التالي اتصلت بالمكتب تليفونياً وسألت عن الرجل، فقيل لها إنه في حالة سيئة، أي أنه لا يزال على قيد الحياة. ومنذ ذلك الوقت أخذ كابوس مخيف يزورها في الليل، حيث تتصور أنها قتلت الرجل، مما جعل حياتها شديدة العذاب.

ويبدو أن الكابوس يختلف من أمه إلى أخرى بحسب مزاجها وتقاليدها وتاريخها، فهو في اللغة الإنجليزية يسمى **mare**، وذلك نسبة إلى لفظة **nightmare** التيوتونية، وتدل في الأصل على الحصان، ثم أصبحت تعني الحيوان الذي يزور النائم في الأحلام. وهو عادة حيوان مخيف، ثعبان، ذئب، وحش مهول، وقد يكون ساحرة أو ساحراً، أو إنساناً ينقلب حيواناً. أما في اللغة العربية فهو الغول، وهو العفريت، وهو الجنية، مما يتداوله الشعب والعامة في أحاديثهم. ويمتاز الكابوس بأمور ثلاثة، الأول الفزع المؤلم، والثاني ضيق الصدر كأن شيئاً يجثم عليه– ومن هنا سمى الكابوس–والثالث الشعور بالعجز والشلل. وأكبر الظن أن العامة حين يقولون "ركبني العفريت" إنما يعبرون عن هذه الإحساسات التي صورنا في الحلم المميز للكابوس.

وليس هناك عفريت يركب الناس، بل هي مخاوف كامنة تنقلب في أذهانهم أوهاماً، ثم أحلاماً. وربما كانت هذه العفاريت تشخيصاً لبعض الانفعالات العنيفة. مثال ذلك أن طفلة في السادسة من عمرها كانت تغير من أختها الأصغر منها، وتملكها منها غضب شديد فهاجمتها وأوقعتها على الأرض، وجاء أبوها فضربها علقة شديدة. ولم تستسلم

البنت حتى أغمى عليها من ضرب السياط. ومرضت في سريرها منكسرة الخاطر موجوعة البدن وقد كبتت هياجها إلى حين. ثم رأت في الحلم هذا الكابوس. "رأيت شيطاناً مارداً مقبلا على يريد أن يهلكني، فصحت صيحة مفزعة". ومن اليسير تفسير هذا الكابوس بأن الشيطان هو أبوها الذي يهددها. ولكن اتضح من التحليل النفساني بعد أن أفضت بأفكارها، أن الشيطان المارد الذي يتغلب عليها هو انفعال الغضب والهياج الذي قلب نفسيتها رأساً على عقب، كأن ذلك الهياج قد نما في داخل نفسها وأصبح من العظم بحيث انفجر وحطمها وتغلب عليها. أي أنها حولت غضبها شيئاً خارجياً، وشخصته في هيئة شيطان عدو مهلك لها. سألها الطبيب الذي يحللها، ألا يمثل هذا الشيطان أباك، فأجابت: "كلا، إنه أنا نفسي، فكلما تملكني هذا الهياج كنت أحس أني أكبر وأكبر حتى أكاد أنفجر، وعندئذ أتشكل في هيئة هذا الشيطان".

فالكابوس من أسباب اضطراب النوم، وأحد أسباب الأرق. وإذ قد بلغنا هذا الموضع، فلنفرد لحديث الأرق باباً خاصاً.

الأرق

ولكي نفهم أسباب الأرق يحسن أن نعرض في إيجاز للنظريات المختلفة في تفسير النوم. فقد ذهب العلماء منذ قرنين إلى أن النوم ناشئ عن نقص في الدم الذاهب إلى المخ. ثم عدلوا عن تلك النظرية إلى القول بأن النوم يرجع إلى انقطاع في المراكز العصبية في المخ، وهذه هي النظرية العصبية. ثم ظهرت نظرية كيمائية تفسر النوم بتسمم دوري في المخ، ونقص في كمية الأوكسجين، وتسمم في الخلايا العصبية ينشأ نتيجة النشاط في أثناء النهار، وضربوا مثلا بهذه السموم فقالوا إنها حمض اللاكتيك أو حامض الكربونيك أو غير ذلك. ولكن جميع النظريات السابقة، وعلى رأسها نظرية التعب، عرضة للنقد، فهناك علاقة قد تكون عكسية مع التعب، عرضة للنقد، فهناك علاقة قد تكون عكسية مع التعب، فالطفل الصغير ينام كثيراً ويتعب قليلا، والشيخ يتعب كثيراً وينام قليلا. ثم إننا ننام بغير تعب كالحال في الإيحاء، أو في القطار، أو عقب الملل، أو من اتخاذ هيئة النوم. كما أنه يمكن تأخير النوم بالإرادة أو بالاهتمام، فقد تكون على أهبة النوم، ثم يزورك ضيف تحبه فيطير النوم من عينيك، أو تأخذ في قراءة قصة مسلية فلا تنام حتى تعرف نهايتها.

من أجل ذلك طلع كلاباريد بنظرية جديدة بيولوجية، وهي نظرية ولو أنها تنكر صلة النوم بالتعب، إلا أنها تجعل النوم وظيفة حيوية تهيئ

الإنسان لاستقبال المجهود. أي أننا ننام حتى لا نتعب، ودفاعاً عن الجسم والنفس.

الحق أننا ننام كي نغمض أعيينا عن واقع الحياة بعض الشيء، ثم نستعيد بعد ذلك الإقبال على الحياة. فالنوم هرب من الواقع. وقد يزيد هذا الهرب حتى يصبح حالة مرضية، فيستغرق الإنسان في نوم لا يريد أن يصحو منه. ونحن نعرف أن النائم لا يعي، ويقع في فترة من النسيان، فإذا كان المرء قد ارتكب أمراً يعتقد أن ضميره يؤنبه عليه أو أتي فعلا يخجل منه، فإنه يدفن نفسه في النوم لينسى الدنيا وهمومها.

وقد يكون سلوك المرء إزاء هذه الهموم والمخاوف مختلفاً، إذ تبعد النوم عن جفنيه، وتسبب له ما يسمى بالأرق.

وللأرق أسباب نفسية وأخرى فسيولوجية. وأهم الأسباب الفسيولوجية وجود آلام مستمرة بالجسم، كالمغص الكلوي، أو أورام داخلية كالسرطان، وغير ذلك مما يدخل في صناعة الطب، ولا شأن لنا به، ويزول بعلاج السبب الذي يبعث على الألم. وأحسب أن معظمنا جرب أوجاع الأسنان وكيف تطير النوم، حتى ليهون على أحدنا أن يخلع ضرسه من الاستمرار ي علاجه.

والأسباب النفسية كثيرة، منها الأحداث اليومية المثيرة، والخلافات والخناقات التي تقع في العمل، فيستعيد الداخل في النوم هذه المناظر، وتمر أما عينيه الأحاديث التي وقعت منه أو وجهت إليه. وهذا نوع من الأرق المؤقت الذي يزول بزوال أسبابه المثيرة، ولا يصاب به إلا ذوو الحساسية.

وهناك أشخاص مصابون بضرب من الوسوسة يخيل إليهم معها أنهم لن يناموا. وكلما تسلطت عليهم فكرة الأرق، ازدادوا أرقاً، وطار النوم من أعينهم.

وأعظم أسباب الأرق هو القلق.

والقلق ضرب من ضروب الخوف. والفرق بينهما أن الخوف يكون معروف المصدر، أما القلق فيكون غامضاً مجهول المصدر. أو قل إن الفرق بينهما فرق في الدرجة فقط. وقد تحد ثنامن قبل عن نوع من أنواع المخاوف التي تسمى بالكابوس، ورأينا كيف أنها تبعث على الأرق. ونتحدث الآن عن القلق.

والقلق منه طبيعي ومنه شاذ، كما أن الخوف منه طبيعي ومنه شاذ.

ولنضرب مثلا بالقلق الطبيعي. أخذت الخادمة الطفل وخرجت إلى الحديقة المجاورة في الرياضة اليومية، ولكنها لم ترجع في الساعة المعينة التي اعتادت أن تؤوب فيها إلى المنزل. فتقلق الأم، لأنها تجهل أسباب هذا التأخير، وتخشى أن يكون أصاب ابنها مكروه. وتظل تطل من الشباك، وتتركه وتذهب إلى شباك آخر، وتتكلم مع نفسها، حتى تعود الخادمة، فتنفجر فيها ساخطة. وحين يكبر الابن ويصبح ولداً، ثم شاباً، تجد أن الأم لا يغمض لها جفن حتى يعود الولد أو الشاب من سهرته، مهما تطول هذه السهرة. وإذا تعود الابن السهر حتى ساعة معينة مثل منتصف الليل، فإن أمه تعتاد منه ذلك، ولكنها تقلق، وتستيقظ إذا غاب عن منتصف الليل.

وكذلك التلميذ بعد الامتحان وقبل ظهور النتيجة يكون في حالة قلق، لأنه يجهل أيكون ناجحاً أو غير ناجح، وفي ارتقاب النتيجة يسوده نوع من اضطراب ناشئ من القلق، ويؤدي هذا القلق إلى اضطراب نومه كذلك. أما إذا كان الطالب واثقا من إجابته في الامتحان، فلا يصاب بأي قلق أو اضطراب.

وعلى هذا النحو تمتلئ حياة الإنسان بالقلق إذا تعرض لكسب مال، أو الحصول على وظيفة، أو سفر، أو مرض، أو زواج، إلى غير ذلك من مشاغل الحياة وبخاصة في العصر الحاضر الذي شمل فيه عدم الاستقرار جميع أنحاء الدنيا. فإذا انتابت المرء حالة خوف أو قلق ظهرت عليه الأعراض المصاحبة له، من التوقف والعرق والارتعاش وشحوب الوجه، وضعف الشهية، واضطراب الهضم، وأخيراً الأرق وهو الذي يعنينا في هذا المقام. الخائف لا ينام لأنه يتوقع شراً يريد أن يدفعه عن نفسه. والقلق يتوقع فشلا يرغب أن يعمل على إصلاحه أو التغلب عليه.

ولكن لماذا يستمر شخص هادئاً أمام مخاوف المستقبل ومهام الحياة، فينام ملء جفنيه، ولا يحفل بما يجئ به الغد، ويضطرب شخص آخر فيقلق، ولا يذوق النوم عينيه؟

ذلك يرجع إلى الثقة بالنفس، وإلى التربية التي تلقاها الشخص منذ الصغر، وإلى الشعور بالنقص.

ونبدأ بالتربية منذ الطفولة. فنحن نعلم أن سلوك المرء في حياته

ناشئ من أسلوب تربيته، ومن علاقته بأبيه وأمه، ويظل هذا الأسلوب مصاحباً إياه حين يكبر ويستقل بنفسه. والأصل أن الوليد يظل متعمداً الاعتماد كله على أمه، ويشعر بالأمن في أحضانها، لأنه يجد الحماية والغذاء من رضاعته ثديها. وإذا تركته، وأهملته، خاف وأحس بالقلق. وكثيرا ما تكون الأم في حالة عصبية فلا صبر على إرضاع طفلها المدة الكافية وتنتزع ثديها منه قبل أن يشبع. وهذا في نظرنا هو الأصل الأول في شعور فريق من الناس بالقلق، لأنهم يتذكرون كيف أنهم لم يجدوا في الأم مصدر الحماية، وهي أولى الناس بأن يطمئنوا في أحضانها. ولذلك لا يطمئن مثل هؤلاء الناس إلى المجتمع الذي يعيشون فيه، ولا يثقون به. فإذا كان أحدهم عاطلا من العمل، أحس بالقلق من المستقبل، وإذا وجد عملا ركبه لئلا يفقده.

وبعد فترة من الزمن يعلم الطفل كيف يستقل بنفسه ويعتمد عليها في ظل حماية الأسرة، حتى يصل في النهاية إلى الاستقلال التام، ولكن سوء التربية الذي يترك الطفل الصغير أول أمره شاعراً بالحرمان وعدم الاطمئنان، يفسد الطفل حين يكبر لأنه يظل معتمدا على أهله، وبخاصة في مصر. انظر إلى الأم حين تزوج ابنتها كيف يصيبها القلق والاضطراب خوفاً على ابنتها، مع أنها في حقيقة الأمر تفسدها. وكذلك الأمر في الشاب الذي ينشأ عديم الثقة بنفسه، لأنه كان مدللا مجاب المطالب. وهنا ينشأ الصراع بين حب الإنسان لنفسه ورغبته في الاحترام والمركز، وبين معالجة الأمور في المجتمع الذي يعيش فيه، ولا يستطيع التوفيق بين نفسه وبين المجتمع، فيحدث هذا القلق الذي يسبب له الأرق في الليل.

ولننقل عن كتاب الأستاذ مكدوجل مثالا يوضح هذا الصراع:

انتهى الأمر بأحد الأشخاص إلى نوع من الكآبة والانصراف عن العمل. وظهر عند بحث حالته، أنه طموح وعلى قد من الذكاء، ولكنه منغمس في الملذات، وكان يتجنب المصاعب بدلا من مواجهتها والتغلب عليها. وساعد على هذا الضعف أنه كان أصغر أبناء الأسرة. وقبل أن يصاب بذلك الانهيار العصبي، كان قد رغب في الترقية في عمله من منصب أدنى لا مسئولية فيه إلى منصب أعلى يتطلب مسئولية كبيرة. ومنعه الزهو من التماس المعونة من أحد، حتى اختل سير العمل. وكان يخفي هذه الحقائق ما أمكنه إلى ذلك سبيلا، ولكنه أصبح شديد القلق يوماً إثر يوم. وأخذ يفكر في أمره، وانتهى إلى الاعتراف بالفشل، واستقال من منصبه، واعتكف في داره خجلا من الوثوق في أي شخص. وبعد عدة أسابيع انفجر في حالة عصبية، وأصبح يقول عن نفسه"لقد أصبت بالجنون" بريد بذلك أن يكسب عطف أهله وأن يبرر كسله.

فالقلق هنا كما يقول أدلر لا يدل على السيطرة بل على الهزيمة. إنه صراع بين حب الذات، والتطلع إلى التفوق، وبين الفشل والشعور بالنقص. ومن هذا الصراع ينشأ الأرق ليلا. لأن الشخص يفكر في مشكلاته، ويريد أن يحلها، ولا يستطيع لها حلا، أي يعجز عن التماس المخرج. ولو أنه استسلم للهزيمة، ورضي بالأمر الواقع، لاستراح، وراح فيه نوم عميق. ولكنه لا يستسلم.

وأنت تعرف ولا شك هذا الصنف من الناس الذي يتردد في كل

عمل يعمله، حتى في أبسط الأشياء، فهو إذا اشترى قلماً أخذ يتردد في الاختيار. وقد يزيد هذا التردد حتى يصل إلى التوقف. كثيراً ما ترى سيدة تجلس أمام المرآة ساعات وساعات دون أن تزين نفسها. وقد تجد شخصاً يجلس زائغ البصر لا يعمل شيئاً. ولو سألته فيما كان يفكر، لأجابك أنه لم يكن يفكر في شيء، بل كان في حالة توقف أشبه بالشلل.

وهذا الذي يحدث في النهار، يحدث كذلك في الليل. لأن المشاكل التي تواجه المرء في أثناء النهار ولا يستطيع حلها، ويتوقف في حسمها، لا تغيب عنه في الليل، بل تستمر معه، وتسبب له هذا الأرق.

وباب آخر يأتي منه القلق، فيسبب الأرق، هو الشعور بالجريمة. وينشأ الشعور بالجريمة من الصراع بين الأنا وبين الأنا العليا، التي تتكون بعد سن الرابعة تقريباً من العرف والتقاليد والدين والواجبات الخلقية، أو بصفة عامة الصراع بين حب الذات وبين واجبات المجتمع. والفاصل بين هذين هو الضمير، الذي يعذب المرء، ويستيقظ فيكون علة العذاب.

وتقوم نظرية فرويد على اعتبار الأنا الأعلى سمواً بالغريزة الجنسية التي لا تحفل بالتقاليد أو بالأخلاق. فإذا خرق المرء القواعد الأخلاقية، استجابة لغريزته الجنسية القوية، فإنه يشعر فيما بعد بأنه ارتكب ذنباً أو جريمة في حق الدين أو الواجب أو التقاليد. لذلك كان منشأ الشعور بالجريمة جنسياً، حتى لو لم يكن في الظاهر ما ينبئ عن ذلك.

وعندما يستيقظ الضمير، فإنه يؤنب صاحبه، ويؤرق ليله، ويدل على

وجود هذا الصراع النفساني.

ونقل هذه الحالة لتوضح ما نذهب إليه:

"عشق رجل في الخامسة والعشرين من عمره سيدة مات زوجها، وأسرف في الصلة بها، مستهتراً بكل صعوبة. واشتغل في أعمال كثيرة ولم ينجح في أي عمل منها، فانغمس في الشراب، وسار سيرة فاسدة، حتى أخذ يخجل من نفسه، ويقلق بوجه خاص على صحته. وقبل أن يدخل المستشفى للعلاج بسنتين كان قد تعرف بتلك السيدة، وهي صديقة الأسرة، والتي أسرف في الاتصال جنسياً بها فأثارت غرائزه، وفي الوقت نفسه تعرض للخوف من العواقب وللشعور بالذنب. وانتابه حالة من القلق، وعدم الاستقرار، والخوف، والمشاغبة. أصبح يخشى أن يتهم باغتصاب تلك السيدة، وانتهاك حرمتها. وانتقل هذا الخوف إلى كل سيدة أخرى يتصل بها، وإلى كل سيدة يعرفها معرفة عابرة. هذا إلى قلقه المستمر على صحته. وقبل دخوله المستشفى بثلاثة أسابيع أخذ يسمع أصواتاً وهمية، تحدثه وتتهمه بالفسق والفجور وبالحالة السيئة التي وصل إليها........"

وهنا يتضح أن الاضطراب النفساني يرجع إلى الصراع بين دافعين، الأول الدافع الجنسي، والثاني الخوف من الضمير الذي يظهر في هيئة أصوات يسمعها المريض.

وهذه حالة أخرى وصفها يونج في كتابه "علم النفس التحليلي":

" تعرفت خادمة في الثلاثين من عمرها بشاب ورغبت في الزواج

منه. ومنذ أن عقدت خطبها ظهر عليها أعراض غريبة. كانت تتحدث دائماً أنه لا يحبها، وفسد مزاجها، وأخذت تجلس وحدها تفكر. وذات يوم زينت قبعتها بريش أحمر وأخضر حتى تتهيأ للخروج مع خطيبها يوم الأحد. ثم تسلطت عليها فكرة غريبة هي أن أسنانها قبيحة، فاستبد بها القلق، ولم تهدأ حتى خلعت جميع أسنانها حتى تركب طقماً صناعياً، وتم الخلع بعملية جراحية، وتحت التخدير العام. وفي الليلة التالية أصيبت بنوبة شديدة من القلق، وأخذت تصيح، وتؤنب نفسها لما ارتكبته في حق نفسها حين خلعت أسنانها.... وبعد عدة أيام ازدادت حالتها سوءاً حتى ذهبت إلى المستشفى.

وعالجها يونج، ووصف حالتها بأنها انزلق منذ سنوات في علاقة غرامية انتهت بأن هجرها حبيبها بعد أن أنجبت منه طفلا غير شرعي. ولم تخبر أحداً بهذه الحادثة. فلما أحبت هذا الشاب الجديد وقعت في صراع، وسألت نفسها ماذا يكون موقف حبيبها الجديد بالنسبة لعلاقتها القديمة. فعملت أول الأمر على تأجيل الزواج، ولكن قلقها وهمومها ازدادت، ثم أخذت تظهر عندها علائم السلوك الغريب....

فأنت ترى من ذلك أن علة القلق، والأرق، هي الصراع، هي الحيرة بين النزعة الجنسية، وبين الواجب والضمير والأخلاق. فيتوقف الشخص في النهار وفي الليل عن التفكير، وعن العمل، وعن النوم..... حتى يجد الحل والمخرج.

وهذه قصة أخرى رواها الدكتور بريل قال: جاءني رجل يستشرني

في حالة شديدة من القلق أصابته. كان يخشى أنه سيصاب بالجنون، وأنه مصاب بذات الرئة، إلى كثير من الأمراض الأخرى. وبعد أن تحادثت وإياه بعض الوقت قال: "أنت تعرف يا دكتور أن أقوى رجل في العالم يضيق صدره إذا تعرض لمثل ما تعرضت له من المتاعب في العام الماضي. فزوجتي مريضة بالسرطان، وعلى وشكالموت، ولا أمل في شفائها. ومن واجبي أن أكون إلى جانبها على الدوام. إنها تعاني آلاماً شديدة، ولا حيلة للأطباء في تخفيفها." ولا نزاع في أن مثل ذلك الموقف مما يؤسف له. وكان الرجل وفياً لزوجته، وهو في الأربعين، أما هي فأصغر منه قليلا. وهو إلى ذلك في صحة جيدة لا تدعو إلى هذه الأعراض العصبية. واكتشفت أن شقيقة زوجته أخذت تتردد على منزله نظراً لمرضها وحاجتها إلى المساعدة. وأخذت تعني بأولاده، بل كانت تخرج معه لتفرج عنه متاعبه. واعترف الزوج أنه في بعض الأحيان "يقبل" شقيقة زوجته للتسلية، ثم أضاف ببساطة أنها امرأة حسناء لطيفة. ولم يغب هذا الأمر عن بالي كطبيب نفساني. واعترف المريض بأنه فكر في أن زوجته إذا ماتت قد يتزوج شقيقتها. ولكنه فزع من هذه الفكرة، كيف تطرأ على باله، ولا تزال زوجته على قيد الحياة.فها هنا شخص اضطربت حياته الجنسية فجأة نظراً لمرض زوجته. وكانت شقيقتها التي تشبه زوجته التي يحبها حباً جماً تثير غرائزه، ولكنه يكبتها. ونحن نعلم أن النزعة الجنسية المكبوتة غالباً ما تنقلب إلى حالة من القلق عند أصحاب الاستعداد العصبي. فالقلق هو ثمرة التوتر بين الأنا والأنا الأعلى، وإذا تولد القلق وظهر، فلا بد أن يتعلق بشيء معين. أما إذا ظهر الخوف على

شخص دون أن يعرف لماذا، فالخوف أو القلق يصبح أمراً لا يطاق، حتى ليقلب كيانه ولذلك يحاول أن يصل هذا الخوف بعلة معينة. إذ من الأيسر للمرء أن يتغلب على الخوف إذا استطاع أن يقول: إني أخاف من هذا المرض، أو الثعبان، أو الرعد، من أجل ذلك حاول هذا المريض ربط قلقه بسبب معين......."

فهذه صورة حادة من صور الأرق، أطلنا في وصفها، وفي تحليلها لتتبين طبيعة الصراع بين الأنا والأنا العليا، وما يترتب عليه من خوف وقلق وتوقف عن الحل.

وكنا قد وعدنا عند الكلام عن الأحلام أن نتحدث عن القلق الناشئ عن الرغبات الجنسية التي أثيرت ولم تتحقق بسبب وقوف الحواجز الاجتماعية والأخلاقية. روى الدكتور بريل حالة الفتيات المخطوبات اللاتي يستمتعن بمباهج الزواج ما عدا الصلة الجنسية. وتؤدي هذه الفترة الطويلة من الخطوبة إلى كثير من الاضطرابات العصبية عند المستعدين بطبيعتهم إلى هذا الاضطراب. والقلق أكثر أنواع الاضطرابات العصبية شيوعاً مما نصادفه نتيجة هذه الممارسة. فهذه امرأة شابه تأتي إلى العيادة تشكو من حالة عصبية عامة ومن الأرق بوجه خاص، فلا نجد عندها أي سبب عضوي يدعو إلى الأرق، الذي يرجع إلى نقص في إشباع الرغبة الجنسية. فالخطيب يخلو بخطيبته كل ليلة، وتثار غرائزها ثورة شديدة عندما يفترقان دون وصال. وتلجأ الفتاة إلى الاستغراق في خيالات جنسية هي التي تبعث على أرقها عدة ساعات من الليل. وإذا طالت هذه الحالة فقد تنقلب إلى قلق هستيري، وكثيراً ما يستيقظن

فزعات على رؤية كابوس مخيف، يرون فيه أن حيوانات كالثعابين أو الثيران تطاردهن، أو أن لصوصاً يهجمون عليهن وهم يحملون خناجر طويلة ويسلبوهن. وفي الغالب تصحو صاحبة الحلم من النوم وقلبها يدق دقاً شديداً، مع انحباس التنفس. وعلاج هذه الأحوال من القلق هو إيقاف المؤثرات الجنسية غير الكاملة. وليس هذا بالأمر اليسير، ولكن الفتاة إذا كانت عاقلة وفهمت الموقف وطبيعته أمكن العلاج. وفي معظم الأحوال الفتاة هي التي تنهار أعصابها أولا، وتصبح فريسة هذا القلق، ولو أن ثمة من الرجال من يصاب بهذا النوع كذلك.

قال الدكتور بريل: وكنت في ابتداء أمري في العلاج، قبل أن أقتنع تماماً بصحة آراء فرويد [والدكتور بريل من أنصار مذهبه وقد ترجم له كثيراً من الكتب إلى الإنجليزية] أجرب ألواناً من العلاجات حين تستشيرني امرأة من هذا القبيل. وكنت أكتشف أنها تخلو بخطيبها، وتتنبه غريزتها دون أن تشبع اللهم إلا بهذه الخيالات الوهمية قبل النوم. وكنت أعالجها بإعطائها منوم مهدئ للأعصاب، وأنصحها بتغيير الجو في الريف بعيداً عن المنزل، بضعة أسابيع. ثم أعلم من رسائل المريضة أن القلق قد زال، وأن الأرق قد حل محله النوم الهادئ. ولكن سرعان ما يعود إليها الأرق مرة ثانية، فأعلم أن خطيبها قد زارها في عطلة نهاية الأسبوع. وبعد محاولات كثيرة من هذا النوع، أقلعت عن طريقة العلاج بالمسكنات وتغيير الجو. وأخذت بدلا عن ذلك أتحدث بحرية مع المريضة حول غريزتها الجنسية التي تثار دون إشباع، ثم أعالج الموقف بالتحليل النفساني.

فأنت ترى بأن النصيحة بأن يغير المريض مكانه، وأن يرحل إلى مكان بعيد، علاج في الواقع مؤقت، يفيد من جهة ابتعاد صاحبه عن المصدر المباشر لقلقه، ولكن العلة الحقيقية تظل كامنة في باطن نفسه، ولا يلبث أن يعود إلى المرض مرة أخرى إذا تعرض لأسبابه. ومعرفة هذه الأسباب العميقة لا تعرف إلا بالتحليل النفساني.

***

ومن الملاحظ أن حالات الأرق المزمنة لا تصيب في العادة الأطفال ولا الشباب، وكلما دخل المرء في طور الرجولة وتقدمت به السن أخذ بعض الناس يشكون من هذا العارض. وعندئذ يلجأ المريض إلى الطبيب.

وكثيراً ما يصيب الأرق المتزوجين بعد سن الأربعين، وذلك لجهلهم بالصحة الجنسية وطبيعة العلاقة بين الرجل والمرأة. ومما لا ريب فيه أن قوة الرجل في الأربعين أضعف من قوته في الثلاثين، وهي في الثلاثين أضعف منها في العشرين. ولكن بعض الناس لا يتخيلون هذه الحقيقة، ولا تخطر بذهنهم، ولا يريدون تصديقها، حتى يصدمهم الواقع بما يحسه الزوج من ضعف إزاء زوجته. وعندئذ يفاجأ بهذا الموقف، ويخشى على نفسه، ويفزع من فكرة النهاية، نعني نهاية الضعف الذي يؤدي إلى الفناء والموت، ويفكر ماذا يجري لزوجته وأولاده وهم لا يزالون صغاراً. بل هو نفسه كيف يموت ولا تزال الدنيا فسيحة أمامه. والأغلب أن هؤلاء الأزواج يعتادون الحالة الجديدة، ويسلمون بالواقع، ويلائمون بين قوتهم

المنحدرة وبين حياتهم، ويستسلمون.

والأرق دليل على وجود مشكلة لم يستطع صاحبها حلها ويظل يدور فيها، ولا يريد أن يستسلم أو يخضع، فيتنبه حتى يواجهها ويلتمس لها الحل، ولكنها معقدة لا تحل، فيقف أمامها صاحياً دون فائدة.

وليس من الضروري حسب مذهب فرويد أن يكون أصل المشكلة جنسياً، فالموظف إذا ما فاتته ترقية، أو التاجر إذا وقع في الدين، وما إلى ذلك، ويعجز صاحب المشكلة عن حلها، فإنه يصاب بالأرق.

صفوة القول إذا كان النوم هروباً من واقع الحياة، فالأرق مواجهة لهذا الواقع، إذا سلمنا بهذا المذهب في تفسير النوم. ونحن إلى هذا المذهب أميل. فنحن حين نريد أن نغمض عينينا عن متاعب الحياة نذهب في النوم. وحين تكون هناك حاجة إلى الصحو، تدفعنا هذه الحاجة إلى الحركة حتى ولو كنا نائمين. وذلك كالحال في الجولان النومي. وقد قرأت في الصحف المصرية منذ شهرين عن حادثتين أدتا إلى مصرع شخصين مصابين بالجولان النومي. وهذا نص خبر أحدى الحادثتين وقعت بالإسكندرية:

"قرر "فلان" أنه استيقظ من نومه فجر أمس على صوت فتح أحد شبابيك مسكنه، وأحس بتيار الهواء، فتبين له أن الشرفة التي تبيت بها أمه مفتوحة، وبحث عنها فلم يجدها.

فنزلت زوجته إلى الطابق الأرضي بالمنزل واستعانت ببواب المنزل وبحثت في الحديقة عنها، فوجدتها ملقاة على الأرض، وقد فارقت

الحياة ....، كما قرر أنها كانت تعاني مرضاً عصبياً تقوم بسببه من نومها وتمشي بغير أن تشعر. وعلل الحادث بأن هذه الحالة ربما تكون قد انتابتها ليلة أمس، ففتحت النافذة بغير أن تشعر، وسقطت منها... وأمرت النيابة بدفن الجثة بعد تشريحها."

وتفسير هذا الحادث أن صاحبته قد تملكتها الرغبة في الانتحار، فدفعتها هذه الرغبة إلى القيام ليلا، والتجول في أثناء النوم، وفتح النافذة، وإلقاء نفسها منها. فقد تكلمنا من قبل عن أخاص روى أنهم يتجولون في النوم ويخرجون من النافذة ويمشون على كورنيش المنزل ويعودون مرة أخرى إلى أماكنهم. ذلك أن الرغبة في الانتحار تعارض غريزة الحياة، وكثيراً ما تطوف هذه الرغبة بخيال بعض الناس، وبخاصة إذا أصيبوا بأمراض يصعب الشفاء منها، أو بفشل في الحياة، ولكن القلة النادرة من الناس هم الذين يقومون على تنفيذ هذه الفكرة. والأغلب أننا نخشى الموت ونفزع منه، وأن الخوف من الموت إذا بدا شبحه أمامنا، أو تصورناه في خيالنا، هو الذي يدفعنا إلى اليقظة لمقاومته، وهو الذي يدفع إلى الأرق.

جملة القول الذي يأرق تدفعه رغبة ظاهرة أو خفية لليقظة. أما الرغبة الظاهرة فكالتلميذ المقبل على الامتحان، فإنه يستمر يقظاً حتى يتم استذكار دروسه. وكذلك الحال في كل صاحب عمل يريد أن ينجزه في أقصر وقت، فإنه يسهر الليالي، ويخف نومه. وعندئذ لا تحتمل أعصابه كثرة الإرهاق فيصاب بالانهيار العصبي، وإما أن يقع في حالة من كثرة الإرهاق فيصاب بالانهيار العصبي، وإما أن يقع في حالة من كثرة

النوم، أو قلة النوم. وإذا أصيب بالأرق ازدادت حالته سوءاً.

وأما الرغبة الخفية في اليقظة فلها أسباب تكمن في اللاشعور ولا يمكن معرفتها إلا بالتحليل النفساني.

وإذ قد بلغنا هذا الوضع فلنذكر بعض النصائح التي تفيد في علاج، وجلب النوم الهادئ الصحي إلى الجفون.

علاج الأرق

يقول الدكتور ادوار شتركر **Strecker** في كتابه عن الأمراض النفسية ما نصه: "هناك أنواع متعددة من تفصيلات العلاج قد تنفع أو لا تنفع في المواقف الخاصة، منها: التمريض الجيد، الراحة، الغذاء، التدليك، حمامات الماء، حمامات الشمس، العلاج النفساني، العلاج بالكهرباء، العلاج بالعمل، الرياضة البدنية، الأدوية المقوية، تنظيم أوقات العمل في اليوم. والأرق من الأعراض العامة جداً. ويجب أن تعالج بالتحليل النفساني، وحمامات الماء، والتدليك وبشيء يسير من الأدوية المنومة.

ونبدأ بعلاج قد يستعمله بعض الأطباء، ولا ننصح به، ذلك هو الصدمة الكهربائية. فهذه بدعة جديدة تستعمل في مرض الفصام (شيزوفرينيا) ولكن الثقات من الأطباء يقولون إن نسبة النجاح بهذا الضرب من العلاج لا تزيد على عشرين في المائة. وقد شكا لي مريض بالأرق أنه أخذ اثنتي عشرة صدمة كهربائية، دون فائدة، حتى أصبح يفزع من ذكر هذا العلاج.

ولا بأس من ذكر قصته في هذه المناسبة وكيف سلكنا في علاجه. إنه موظف في الحكومة يتناول مرتباً حسناً فضلا عما يملكه من مال يجعله يعيش معيشة كريمة. وهو يعيش مع أمه وأخته، وقد بلغ الخامسة والأربعين من العمر، واكنه لم يتزوج بعد. وسبب ذلك أنه ينتظر حتى

تتزوج أخته، التي تخطت الثلاثين، وذلك حسب بعض تقاليد الشرق، فالمشكلة التي يواجهها أنه متردد بين واجبه إزاء أسرته أي الانتظار حتى تتزوج أخته، وقد فاتت سن الزواج. وقد اتضح من حديثه معي أنه راغب عن الزواج لأنه يجد جميع حوائجه مقضية في البيت. وكان هذا الحديث الذي أفضي فيه بدخيلة نفسه كافياً في إراحته. والحديث من جملة العلاج النفساني. والاعتماد على شخص آخر في حل المشاكل التي يواجهها صاحبها مفيد في علاج الأرق إذا كان سببه العجز عن حل المشاكل.

ونقدم للعلاج من الأرق مقدمة فنقول إن الطبيعة البشرية معقدة أشد التعقيد، ومن العصب إخضاعها لقانون واحد، ولكل شخص ظروفه المحيطة به، ولذلك كان علاج كل حالة يتطلب لها فهماً خاصاً يختلف من فرد إلى آخر. وما يصلح لشخص قد لا يصلح لشخص آخر.

ونبدأ بالراحة. وهذا العلاج قديم مشهور، لأن من أسباب الأرق الإرهاق في العمل. يروي أن فرفريوس الصوري تلميذ أفلوطين فيلسوف مدرسة الإسكندرية المشهور، أصيب بضرب من الماليخوليا والانقباض وألاق على أثر كثرة العمل في مدرسة أفلوطين، لأنه كان يكتب له محاضراته ويدونها، فدعاه أفلوطين إلى الرحلة والذهاب إلى صقلية، فأمضى فيها بعض الوقت يرتاد أرجاءها ويستمتع بما فيها من مناظر طبيعية حتى استعاد هدوء نفسه.

وقد عرف الغربيون فائدة الراحة فاتخذوا من يوم الأحد فترة

يقضونها في الراحة التامة، بل وفي البعد عن أماكن عملهم وكثيراً ما يخرجون إلى النزهة في الضواحي والحدائق. وهم إلى ذلك يقدسون الراحة السنوية، فيذهب بعضهم إلى ساحل البحر، وبعضهم الآخر إلى أعلى الجبل، فتكون هذه الفترة سبيلا إلى استعادة النشاط ونسيان هموم العمل. فأحفظ هذه القاعدة، واسترح يوماً في الأسبوع راحة تامة، واسترح في العام أسبوعين أو ثلاثة على شاطئ البحر في أحضان الطبيعة، وانعم بالاستحمام والرياضة.

والاستحمام ضرب من العلاج. فإذا كان سباحة في مياه البحر فهو إلى جانب ذلك رياضة من أحب الرياضيات وأكثرها للجسم نفعاً، إذ تتحرك في السباحة جميع أعضاء الجسم. فإذا أصيب المرء بالأرق في أثناء العمل وهو المدينة، فالحمام الساخن قبل النوم مهدئ للأعصاب، جالب للنوم.

ومما يلاحظ أن الأرق مرض من أمراض المترفين، والمشتغلين بالأعمال العقلية، أو الموظفين في المكاتب الذين يقضون جل وقتهم مقيدين إلى المكاتب لا يتحركون بأبدانهم، بل تتحرك الأوراق في أيديهم يخطون عليها بالأقلام. وهؤلاء في حاجة إلى الرياضة لتحريك أعضاء الجسم، وأيسر الرياضيات المشي على القدمين. ولقد كان قدماء الفلاسفة مثل سقراط وأفلاطون وأرسطو يتحاورون مع تلاميذهم وهم يمشون في البساتين، حتى لقد سميت مدرسة أرسطو بالمشائين. فإذا لم يتيسر لك الانتساب إلى أحد الأندية الرياضية للقيام بمزاولة رياضة فنية خاصة، فلا أقل من أن تمشي على قدميك حول الساعة كل يوم في

مكان خلوي، كما كان يفعل كانط الفيلسوف، وقد كانت تلك الرياضة عنده مقدسة، وكان يخرج من بيته إلى الغابة في الساعة الرابعة بعد الظهر تماماً، حتى لقد الناس يضبطون ساعتهم عند خروجه. ولذلك من الخير أن يقطن المرء في الضواحي حتى يضمن الهدوء ويبتعد عن صخب المدينة وجلبة الشوارع وأصوات السيارات والترام والباعة وغير ذلك. هذا فضلا عن استنشاق الهواء النقي في الضواحي مما يساعد على انشراح الصدر. وللهواء النقي أثر كبير في النوم، ولذلك يجب تجديد هواء الغرفة التي ينام فيها المرء. وإذا استطاع أن ينام والنوافذ مفتوحة بشرط ألا يكون ذلك في تيار من الهواء صيفاً كان أم شتاء، فهو أفضل، هذا إلى مزية المشي في الهواء الطلق إذا كان المرء قاطناً في ضاحية من المدينة. ويجب أن تكون المشية رياضية حتى تتحرك جميع أعضاء الجسم، فقد ثبت أن الرياضة العنيفة يعقبها نوم عميق.

ولما كان الغرض من الرياضة البدنية تحريك أعضاء الجسم، ودفع الدم إلى جميع أطرافه، وبعث أجهزته المختلفة على العمل، فقد يمكن تحقيق هذا الغرض بالتدليك. ولكن التدليك علاج المترفين، ونؤثر عليه الرياضة لأنها حركة طبيعية.

***

أما العلاج النفساني فقد أشرنا إلى طرف منه عند ذكر ما قصصناه من قبل. ويقوم جوهر العلاج النفساني على معرفة المشكلة، أو العقد، التي يواجهها المريض، وتسبب له الأرق. والأفضل أن يكون الإنسان

طبيب نفسه، وذلك بأن يصارح نفسه، وأن يحل مشاكله حلا حاسماً حتى لا يقع في صراع واضطراب. فإذا لم يستطع المريض أن يعالج نفسه، وأن يعتمد عليها، فعليه أن يلجأ إلى صديق صدوق يفضي إليه بدخيلة نفسه، ولا يخفي عنه شيئاً، ويشركه معه في حل مشكلاته، فإن هذا الحديث يرفع عن نفسه عبء ما يشعر به. فإذا لم يجد الصديق الوفي، ولجأ إلى الطبيب النفساني، فلن يفعل الطبيب أكثر من الاستماع إليه، وتقديم النصيحة له.

وشيء آخر يفعله الطبيب هو "الإيحاء" الذي يعد من أعظم عمد العلاج. ذلك أن الإيحاء للمريض بالثقة بنفسه يعيد إليه الثقة والاطمئنان بالفعل، وبخاصة إذا كانت علة الأرق ناشئة عن الخوف، أو القلق. وعلاج الخوف والقلق بث الطمأنينة وإعادة الهدوء إلى النفس. ذلك أن القلق غالباً ما يكون وهمياً، كالذي يتصور أنه سيموت، مع أنه لا يزال يعيش على قيد الحياة.

يقول الأستاذ هادفبلد في كتابه "علم النفس والصحة العقلية" عن العلاج بالإيحاء ما نصه: "إنه ذو فائدة كبيرة في الحالات البسيطة التي لا تكون فيها العقدة النفسية عميقة الجذور.

وهو ذو فائدة بوجه خاص إذا كانت المشكلة طارئة تسبب القلق أو الانقباض أو الأرق، ويجد المريض نفسه عاجزاً عن حلها، فهو يحتاج إلى معونة، والإيحاء يقدم له هذه الجرعة المؤقتة التي يحتاج إليها، وذلك ببث الثقة والشجاعة ي نفسه وتخطيها إلى أن يتمكن من الوقوف على

قدميه. وكلنا نعرف أن التشجيع العادي في الحياة اليومية يساعد كثيراً، فإذا قدم إلى المريض هذا التشجيع وهو في حالة من الاسترخاء الهادئ المستعد فيه لتلقي الإيحاء كان أثره مضاعفاً".

وقد يحتاج المريض في بعض الأحيان إلى شيء أكثر من مجرد الإيحاء في العلاج، وهو التحليل النفساني، للكشف عن أغوار نفسه ومعرفة العقدة القديمة الكامنة. ويستعمل الأطباء النفسانيون عدة طرق في التحليل ليس هنا مجال بسطها، ولكننا نحسب أن الأرق من جملة الأمراض التي لا تحتاج إلى التحليل النفساني، والتي يكفي فيها مجرد الإيحاء. أي أن المريض يحتاج إلى شخص ناصح يعتمد عليه في الأزمة التي يمر بها، ويعينه في حل مشكلته.

***

ولما كان المريض بالأرق يلجأ أول ما يلجأ إلى الطبيب الجسماني الذي قد يعجز عن الكشف عن العلة النفسانية في المرض، فإ، كثيراً ما ينصح بتناول دواء مخدر منوم، مثل الإفيبان **Evipan**، وهو يباع في الصيدليات بغير ترخيص خاص. وقد يستعمل بعض الأطباء النفسانيين هذه المخدرات لإجراء التحليل النفساني حين يريدون شل مقاومة المريض عن الحديث. ويسمى هذا الضرب من التحليل بالتحليل التخديري. **narco-analysis**

أقول: وقد جربت الافيبان على نفسي منذ بضعة سنوات، وهو حقاً ذو أثر منوم، ولكن إلى حين فقط، إذ لم تكن تزيد فترة النوم على ثلاث

ساعات، ثم أستيقظ بعدها. وقد سألت بعض الذين استعملوا مثل هذه الأدوية، فقالوا مثل ذلك. ولهذا السبب لا أنصح بعلاج الأرق بالمخدرات والمنومات، لأنها مسكنة فقط، وتأثيرها مؤقت، فضلا عن اعتياد المريض تناول الدواء فترة طويلة من الزمن يبطل أثره، ويحتاج إلى مضاعفة الجرعة، وقد يقع فيما نسميه بالإدمان.

***

الخلق أعظم شيء يجلب الرضا إلى النفس، وإذا كان الخلق صادراً عن هوية وميل كان الرضا أعظم. ولست تجد إنساناً يرضي عن عمله الذي يكسب منه معاشه إلا في القليل النادر، وذلك لأنه عمل مفروض. فالعاقل من يتخذ لنفسه هواية خاصة، ينفق فيها وقته، ويبرز فيها فنه، ويحقق بها ميله إلى الخلق والإبداع، وما ينشأ عن ذلك من رضا. وتختلف الهوايات باختلاف الأمزجة، هذا يهوى الموسيقى، وهذا يحب التصوير، وثالث يميل إلى النحت، وهكذا. أعرف شخصاً ينحت من الخشب تماثيل في غاية الروعة مع أنها ليست صناعته، وقد جلب لذلك آلات دقيقة خاصة. فإذا أصاب المرء أرق وجد ما يستطيع أن يشغل به الوقت، ويدفن فيه الهم، بل ينسى نفسه. وقد استفدت من هذه القاعدة في حياتي، فإذا أرقت في أعماق الليل تناولت كتاباً أقرأ فيه، أو كتبت شيئاً مما أشتغل به، فلا تكاد تمضي ساعة أو ساعتان حتى أحس برغبة في النوم مرة أخرى.

فأحفظ هذه النصيحة، واحتفظ بأشياء تتلهي بها إذا أصابك الأرق،

واشغل نفسك بهواية مفيدة.

***

وليس من المستحسن أن يتناول الإنسان عشاء دسماً في المساء، إذ لا بد من هضمه قبل النوم، ولأن سوء الهضم مجلبة للأرق. وإذا ثقل الطعام على المعدة ساعد على ظهور تلك الأحلام التي تسمى بالكابوس.

وإذا اشتكى شخص من أرق عارض فمن المفيد أن يتناول كوباً دافئاً من اللبن الحليب مع قطعة صغيرة من البسكويت. وإذا كان يشكو من أرق مزمن، فينبغي الإقلاع عن تناول المنبهات كالقهوة والشاي، وبخاصة في المساء.

وقد ظهرت في السنوات الأخيرة أنواع من العلاج بالفيتامينات، ويبدو أن نقص بعض الفيتامينات مما يؤدي إلى الأرق، والذي ينصحون به هو فيتامين ب المركب، فإنه يساعد على النوم ويهدئ الأعصاب. ولكن لا بد من استشارة الطبيب الجسماني أولا.

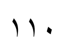
***

ومن الخير ألا يتعود المرء النوم بعد الظهر، وأن ينام مبكرا، وأن يستيقظ مبكراً. وقد ذكرنا من قبل المدة الكافية للنوم ومناسبتها لكل عمر، ولا ينبغي أن تقل هذه المدة عند الشاب عن ثماني ساعات. ومع ذلك فيروي أن عظماء الرجال ما كانوا ينامون أكثر من أربع ساعات في الليل مثل نابليون وفردريك الأكبر. ولكن هؤلاء شواذ لا يقاس عليهم.

واعلم أن النوم مدة كافية مصلح للجسم، ويفيد في علاج بعض الأحوال العصبية، وأمراض المعدة.

ويجب أن تتجنب التفكير والعمل ليلا قبل النوم. كذلك تجنب الدخول في مناقشات مثيرة، لأن أثرها يستمر بعدها فترة طويلة. والأفضل أن ينهض الإنسان مبكراً حتى يقبل على عمله بنشاط.

جعل الله نومكم سعيداً، وحقق لكم الأحلام.



الفهرس